أفضل الوصفات لسعادة الأزواج والزوجات



عبدالرحمن بن علي الدوسري

الطبعة الثانية

دار طويق للنشر والتوزيع

ح دار طويق للنشر والتوزيع ، ١٤٢٧هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الدوسري، عبدالرحمن بن علي

أفضل الوصفات لسعادة الأزواج والزوجات./ عبدالرحمن بن علي الدوسري -ط٢ - الرياض ، ١٤٢٧هـ

١٩٧ ص × ٢٤ سم

ردمك : ٦-٤٥٩-٤٢-٩٩٦٠

١ - العلاقات الزوجية ٢- السعادة أ. العنوان

ديوي ٣٠١,٤٢٧ ١٤٢٧/١٠١٧

رقم الإيداع : ١٤٢٧/١٠١٧

ردمك : ٦-٤٥٩-٤٢-٩٩٦٠

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الثانية

١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م



ص. ب ١٠٢٤٤٨ الرياض ١١٦٧٥

الإدارة العامة ت / ٩٢٠٠٢٢٢٢٩ ف / ٢٧٨٥٦٢٨

بريد إلكتروني E-mail: dartwaiq@zajil.net

موقعنا على الإنترنت .www.dartwaiq.com

المبيعات والتوزيع

الرياض : ت ٢٧٠٢٧١٩ ف ٢٧٠٢٧٢١

جـدة : ج ٠٥٠٤١٨٠٤٥٣ ت + ف: ٦٥٢٣١٣٩

القصيم : ج ٠٥٠١٨٧٤١٩٢

الشرقية / الشمالية / الجنوبية: ج ٠٥٠٩٩٥٥٢٩١

تم الصف الإلكتروني والإخراج والتصحيح بدار طويق للنشر والتوزيع


بسم الله الرحمن الرحيم

محتويات الكتاب

محتويات الكتاب ٥
كلمة الناشر.. ٧
صفات الزوج المثالي ١١
صفات الزوجة المثالية.. ١٤
خمسة أسرار لحياة زوجية سعيدة ١٦
ورقة تفاعل بناءة لأبناء حواء المتزوجين.. ١٨
عشر حركات تكسب بها شريك حياتك الثقة ٢٢
كيف تجعل زوجتك أسعد امرأة في العالم؟.. ٢٨
عشر خطوات تقود زواجك بعيدا عن الفشل ٣٠
عشر نصائح لجعل الحياة الزوجية سعيدة ومستقرة.. ٣٣
عشر قواعد مهمة للتعامل بين الأزواج.. ٣٩
نصائح للأزواج الشباب فقط ٤١
ست نصائح لبدء حياة زوجية سعيدة.. ٤٣
نصيحتان للعروسين من أجل حياة زوجية كلها عسل.. ٤٥
عشر نصائح لضمان السعادة الزوجية ٤٨
عشرون نصيحة مفيدة للزوجة.. ٥٢
نصائح وتحذيرات للأزواج ٥٤
نصائح لكل زوج لكي يمتلك قلب زوجته ٥٥
نصائح لكل زوجة لكي تمتلك قلب زوجها ٥٨
ثلاث عشرة نصيحة لكي تراعي شعور زوجتك البدينة.. ٦١
أربع نصائح للزوج.. ٦٣
نصائح مهمة للزوج.. ٦٤
عشر مهارات لتكسبي زوجك.. ٦٦
ستة عشر خطوة سحرية لحياة زوجية سعيدة ٦٨



الوصايا العشر للحياة الزوجية السعيدة ٧١
لمسات خاصة للزوج والزوجة ٧٦
الأركان السبعة للعلاقة الزوجية السعيدة.. ٧٨
أربع عشرة نصيحة لتبعد زوجتك عن حضن أمها.................................. ٨٥
عشر خطوات لحل المشاكل الزوجية ٨٨
وصفة السعادة الزوجية... ٩٠
عيوبك .. سيطري عليها لتظفري بزوجك.. ٩٣
نصائح مهمة للزوجة.. ٩٧
عشر نصائح لتكسبي زوجك.. ١٠٠
سبع نصائح لابتسامة دائمة لزوجتك... ١٠٥
هكذا يحبك زوجك ولن ينظر لغيرك ١٠٧
خمس نصائح للزوجة لتجنب... ١٠٩
الوقوع في فخ الفتور في علاقتها مع زوجها.. ١٠٩
نصائح مهمة لحياة زوجية مثالية ١١١
عشر نصائح لاختيار شريكة الحياة... ١١٣
كيفية تنمية الحوار بينك وبين زوجك... ١١٥
عشر قواعد لتكسبي نفسك وزوجك.. ١١٦
نصائح مهمة للحفاظ على الزوج ١١٨
القواعد العشر لإبقاء زوجك في المنزل ١٢٠
ثلاث نصائح لعشرة سعيدة ١٢٣
اثنتان وأربعون خطوة لتبقي محبوبة زوجك ١٢٤
نصائح مهمة للزوجات ١٣٠
كيف تجددين حياتك الزوجية؟... ١٣٢
علمي زوجك لغة الحب لتزداد مناعته ووداعته ١٣٣
كيف ترضي زوجتك غير القنوعة؟.. ١٣٥
تسع نصائح وردية لعودة الحياة الرومانسية ١٣٧
كيف تعامل المرأة في المجتمع؟! ١٤١



ما لا يجوز أن تعامل به المرأة!!.. ١٤٦
أدوات النقاش الناجح ١٥٠
وصايا للرجل والمرأة المقبلان على الزواج ١٥١
نصائح لسعادة دائمة بين الزوجين.. ١٥٥
عشر خطوات .. لسعادة زوجية مشتركة!!.. ١٥٩
كيف تحافظين على أحلامك وسعادتك؟! ١٦٢
السعادة مسؤوليتك أيتها الزوجة!!.. ١٦٤
أسباب بسيطة قد تدمر الحياة الزوجية وقد تحييها وتنعشها ١٧٠
التبادل الإيجابي بين الزوجين.. ١٧٥
كيف تحب زوجتك؟!.. ١٧٧
كيف نسعد في حياتنا الزوجية؟.. ١٨٥
كيف تحاور زوجتك؟ ١٨٩
المراجـــــع.. ١٩٣
إصدارات الكاتب ١٩٥
رسالة إلى القارئ الكريم.. ١٩٧



كلمة الناشر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين نبينا محمد صلى الله عليه وآله وسلم، وبعد،

فإن استقرار الأسرة والمحافظة على كيانها وتماسكها يعتبر بمثابة اللبنة الأولى في استقرار المجتمع والمحافظة على قيمه ووحدته ومن هذا المنطلق ها هي ذا دار طويق للنشر والتوزيع تقدم لقرائها الكرام هذا الكتاب الذي يضم بين دفتيه مجموعة من الآراء والوسائل والمقترحات التي تسهم في بناء الأسرة واستقرار الحياة الزوجية السعيدة – إن شاء الله – وصدق الله إذ يقول: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ .

والله الموفق والهادي إلى سواء السبيل.

الناشر



صفات الزوج المثالي

■ هذه بعض صفات الزوج المثالي[1] :

١- هو الذي يتميز بالصدق والصراحة منذ الوهلة الأولى، فلا يخفي عن الخطيبة ما تكرهه عادة في الرجل، قال - عليه الصلاة والسلام - : "إذا خطب أحدكم المرأة وهو يخضب السواد، فليعلمها أنه يخضبه"[2] يخضب أي يصبغ شعره.

٢- هو الذي يحسن معاشرة زوجته فيكون لطيفا بها مكرما لها في نفسها وفي أهلها، قال تعالى: ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ﴾[3].

وقال - عليه الصلاة والسلام-: "خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي، ما أكرم النساء إلا الكريم، ولا أهانهن إلا لئيم"[4].

٣- هو الذي يداعب زوجته ويلاطفها ويعطيها حقها في اللهو والمرح البريئين، وذلك بوسائل متعددة تتماشى مع استطاعته وإمكاناته، إما بسمر، أو برحلة، أو زيارة، أو مشاهدة حفل يتفق مع المنهج الإسلامي.

٤- هو الذي يكون معتدل الغيرة فلا يترك لظنونه العنان، ولا

---

(١) موسوعة المرأة المسلمة، ج١، هيا بنت مبارك البريك، ط٥، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.
(٢) رواه أبو داود والنسائي وابن ماجه.
(٣) النساء:١٩.
(٤) رواه ابن عساكر عن علي، حديث صحيح.



يتجسس، ولا يبالغ في الريبة، لأنه يعلم أن هذا يفضي إلى انفصام عرى المحبة، ويعكر صفو الحياة، وينكد المعيشة. ولذا فهو يشعر زوجته دائما بالثقة فيها ويتجنب أي شيء يخدش كرامتها. يقول الرسول ﷺ: "إن من الغيرة غيرة يبغضها الله -عزوجل- وهي غيرة الرجل على أهله من غير ريبة"(١).

٥- هو الذي يحسن الحديث مع زوجته فيكلمها بأسلوب رقيق مهذب، فالكلمة الطيبة لها أثر طيب في النفس والوجدان.

٦- هو الذي ينفق على أهله في اعتدال، فلا يسرف ولا يبخل، قال تعالى: ﴿ لِيُنفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِۦ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُۥ فَلْيُنفِقْ مِمَّآ ءَاتَىٰهُ ٱللَّهُ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَا سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾ ﴾(٢).

٧- هو الذي يبدو دائما أمام زوجته حسن المظهر، جميل الهيئة، فلا ترى منه إلا جميلا، ولا تشم منه إلا طيبا، يقول - عليه الصلاة والسلام-: "اغسلوا ثيابكم، وخذوا من شعوركم، واستاكوا، وتزينوا، وتنظفوا، فإن بني إسرائيل لم يكونوا يفعلون ذلك فزنت نساؤهم"(٣).

٨- هو الذي يحفظ أسرار حياته الزوجية، فلا يتحدث بشيء



(١) رواه أبو داود، والنسائي، وابن ماجه.
(٢) الطلاق: ٧.
(٣) رواه الطبراني. ضعيف الجامع الصغير للألباني.

منها فتنهبه الأسماع والأفواه، قال ﷺ: "إن من أشر الناس منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه- كناية عن اللقاء الجنسي- ثم ينشر سرها"(١).

٩- هو الذي يحافظ على مظاهر رجولته ولا يفرط في أي سمة من سمات الرجولة، سواء كانت شكلية أم نفسية، ولا يلين إلى الحد الذي يسقط هيبته ووقاره، قال رسول الله ﷺ: "لعن الله الرجل الذي يلبس لبسة المرأة"(٢).



(١) صحيح مسلم..
(٢) فقه السنة، مجلد ٢.

صفات الزوجة المثالية

■ هذه بعض صفات الزوجة المثالية:

١- هي التي تجعل زوجها دائما يأنس منها التجمل والزينة.

٢- هي التي تحرص أن تبدو نظيفة دائما في نفسها وبيتها؛ لأنها تعلم أن النظافة أبقى لها من الجمال.

٣- هي التي تطيع زوجها في غير معصية الله.

٤- هي التي تربي أولادها بنفسها ولا تتركهم للخدم.

٥- هي التي تربي أولادها على الصلاح والاستقامة وحسن السلوك. قال رسول الله ﷺ: "الزوجة راعية في بيت زوجها وهي مسؤولة عن رعيتها"[1] .. الحديث.

٦- هي القانعة التي ترضى بما يقسم لها قل أو كثر.

٧- هي التي تحسن تدبيرشؤون المنزل، وتضع ما لديها من مال في خير موضع وفي أفضل سبيل.

٨- هي التي تتحلى بالخلق الحسن فيبدو كل تصرف من تصرفاتها حسنا.

٩- هي التي تحسن معاشرة أهل زوجها وخاصة أمه التي هي



(١) رواه البخاري ومسلم عن ابن عمر.

أقرب الناس إليه.

١٠- هي التي تحترم مشاعر زوجها، فهي دائما مشاركة لـه في وجدانه وأحاسيسه.

١١- هـي الـتي تشكر زوجها على جميل صنعه؛ لأن هذا يولد المحبة، ويعطي المحسن دفعة لبذل التفضل والإحسان.

قال رسول الله ﷺ: "خيرالنساء التي إذأ أعطيت شكرت، وإذا حرمت صبرت، تسرك إذا نظرت، وتطيعك إذا أمرت".

١٢- هي التي لا تفشي لزوجها سرا ولا تعصي له أمرا.

١٣- هـي الـتي لا تـبدي الفـرح لحـزن زوجهـا واكتئابه، ولا تكتئب إذا كان فرحا.

١٤- هي التي تؤثر رضا زوجها على رضاها.

١٥- هي التي يجد عندها زوجها ما لا يقدر عليه عند غيرها.

وبعـد أن عرفـنا صـفات الزوجة المثالية لا بد - بإذن الله- أن يكون بيتها ومسكنها وعشها سعيدا وبيتها بيتا مثاليا.[١]



(١) موسوعة المرأة المسلمة، ج١، هيا بنت مبارك البريك، ط٥، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

خمسة أسرار لحياة زوجية سعيدة[1]

■ توصل علماء النفس إلى الكشف عن أسرار استمرار الحياة السعيدة بين المتزوجين.

وتنبأت دراسة حديثة أجرتها جامعة واشنطن ونشرت في مجلة 'جورنال أوف فاميلي سيكولوجي' من من المتزوجين حديثا سوف يستمر زواجه ومن سينتهي بالطلاق.

وقام الأطباء المشاركون في الدراسة بإجراء مقابلات مع ٩٥ من الأزواج خلال ستة أشهر من زواجهم وقضوا ٢٤ ساعة في مراقبة كل زوجين في المختبر لمعرفة كيفية التواصل بينهما.

بعد مضي خمس سنوات على ذلك قاموا بالاتصال بهؤلاء الأزواج لمعرفة كيف مضت الأمور معهم ووجدوا أن تنبؤاتهم باستمرار الزواج وحدوث الطلاق قد تحققت بنسبة ٩٠٪.

وتقول المشرفة على الدراسة الدكتورة سيبل كارير: 'المفاهيم التي يحملها كل زوج للآخر ولزواجهما تدل على استقرار الزيجة بكل دقة'، ولاحظ الباحثون الذين عملوا معها في هذه الدراسة ما أسموه بـ (بالرباط الزوجي) في حالات الأزواج السعداء بناء على الطريقة التي يعامل كل منهما بها الآخر في الحياة اليومية، وبناء



(١) خطوة خطوة نحو الهدف، ج٢، أحمد سالم بادويلان، ط٢، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م.

على هذه الدراسة هنالك عدد من الأفكار التي تعطي لمحة عن الحياة الزوجية في المستقبل.

* عندما يكون الحديث عن الخطط المستقبلية على الزوج أو الزوجة استخدم كلمة نحن بدلا عن أنا.

* على الزوج أو الزوجة أن يذكر كل منهما الآخر بالخير ويعطي انطباعا لمن يتحدث إليه بأنه فخور بزوجته أو هي فخورة بزوجها.

* تطابق وجهات النظر، وأن يعزز كل منهما وجهة نظر الآخر أثناء الحديث.

* أن يكون لكل واحد منهما ذكريات واضحة عن تاريخ أول لقاء جمعهما، وأن يتذكرا تفاصيل اليوم الذي اتفقا فيه على الزواج.

* ألا يتصرف الزوجان بسلبية تجاه المصاعب التي لاقتهما في حياتهما، وأن يتذكرا أن كل سحابة لابد أن تمطر خيرا يوما ما.



ورقة تفاعل بناءة لأبناء حواء المتزوجين[1]

■ لقد كثرت الأبحاث والدراسات ونظريات علم النفس والاجتماع كلها تبحث عن أفضل سبيل، وأنقى جو، وأصفى شهد يشربه كل من الزوج والزوجة في سبيل توفير مناخ جيد للحياة الز وجية.

وإليك عزيزي الزوج تلك النصائح، لتكون زوجا ناجحا وفيا مع زوجتك، صادقا في أقوالك وتصرفاتك:

* اجعل لنفسك القوامة والرأي السديد، فالرجال قوامون على النساء.

* احترامك لزوجتك لـه دور بناء في خلق الود والتفاهم والحب بينكما، وله دور في بناء شخصيات أبنائك في المستقبل.

* اجعل لزوجتك وأبنائك رأيا في أمور حياتك وحياتهم، قال تعالى: ﴿ وَشَاوِرْهُمْ فِي ٱلْأَمْرِ ﴾[2].

* التهاون والإقلال من شأن زوجتك لهما جوانب سيئة على شخصيتك أمام أبنائك، وأيضا على العلاقة الزوجية.

* حاول أن تكون أنت الملبي لطلبات بيتك بدلا من تركها



(١) أسرار الزواج السعيد، بثينة السيد العراقي، ط١، ١٤١٧هـ - ١٩٩٦م.
(٢) آل عمران: ١٥٩.

على غيرك.

* للهدوء والسرور وعدم الغضب دور في نفوس أهل بيتك وأبنائك.

* اجعل صدرك مفتوحا لأبنائك صغارا وكبارا، وتابع دروسهم، واجلس معهم، واسمع آمالهم ومشاكلهم، ولا تتركهم لغيرك.

* تابع أبناءك خارج المنزل، وتأكد من سلوك أصدقائهم وأخلاقهم، وكذلك البنات، على الأم أن تتابعهن، وتعرف صديقاتهن.

* اعدل بين زوجاتك في الحب والهدايا والعناية قدر المستطاع.

* الرجال الناجحون هم المنظمون في يومهم وعملهم وبيتهم وكل نواحي الحياة.

* الشعور المتقد بالمثابرة، وعدم الملل، وتكرار المحاولة هي من صفات الرجال العظماء، الذين سيصلون إلى القمة قبل غيرهم.

* التصرفات الهادفة والفاعلة والمتزنة محسوبة لك أو عليك.

* توازنك ورجاحة تصرفك لهما دور في القدوة الحسنة.

* اجعل دخولك المنزل لزوجتك وأبنائك، وليس للحديث بالهاتف، أو متابعة الأعمال.



* اجعل رأيك هو الأخير والصائب.

* تصرف بهدوء وحذر؛ لأن كل تصرف محسوب عليك.

* لا ترهق نفسك وتأتي متعبا، ويكون بيتك للنوم فقط، لأن من فيه يحتاجون إلى جلوسك، وكلامك معهم، لتعطيهم من خبرتك في الحياة.

* حاول انتقاء الحلو من الكلام والحديث مع زوجتك وأبنائك، وليس فقط لمن لهم علاقة عمل خارج المنزل.

* الرجل الحريص على نجاح عمله وبيته عليه باستعمال كلمات هادفة مع من حوله، لكي ينجح داخل وخارج المنزل.

* الرجل الحريص هو الذي يعطي لنفسه الفرصة للراحة في إجازة قصيرة مع الأبناء والزوجة، لتجديد الدماء، والعودة إلى العمل والحياة بروح جديدة ونشاط.

* أعط كل ذي حق حقه، فإن لبيتك عليك حقا، ولزوجك عليك حقا، ولابنك عليك حقا.

* اترك خارج باب منزلك هموم العمل.

* ابتسم لزوجتك، وأبنائك.

* الرجل الناجح هو الوفي مع زوجته، والصادق في تصرفاته وأقواله، ولو في وعده لزوجته وأبنائه وفي عمله أيضا.

* لا تنس الهدية من وقت لآخر لزوجتك ولأبنائك.



* لا تمـل في الحب والمديح لابن دون الآخر إذا كنت مشجعا دافعا لتحسين مستوى أحدهم.

* شارك أبناءك وزوجتك وأهلها وأهلك أفراحهم.

* زيارتك لأهلك واصطحاب الزوجة والأولاد يقويان رابطة العلاقـات الإنسانية، وصلة الرحم، وكذلك زيارتك لأهل زوجتك تنمي الحب بين أفراد العائلة، وتؤدي إلى الترابط وا لتماسك.

عشر حركات تكسب بها شريك حياتك الثقة[1]

■ في بعض الأحيان يكون هناك تفاوت في درجات الثقة بين الزوجين فنجد مثلا زوجا واثقا من نفسه بدرجة عالية وفي الوقت نفسه نجد زوجته مهزوزة الثقة، والخطأ الذي يقع فيه معظم هؤلاء الأزواج هو التعالي والتفاخر على زوجته بهذه الميزة فيه والعيب فيها، مما يؤثر سلبا على ثقتها بنفسها، بل ويجعلها تكره أفعاله كلها ونحن هنا ننصح الأزواج والزوجات بأن يساعد كل منهم شريك حياته في اكتساب ثقته بنفسه وبأساليب بسيطة نوجزها كما يلي:

١- **الابتسامة:** الابتسامة أقوى علامة تدل على أنك تثق بنفسك، وهي حركة لا تتطلب منا جهدا، فالأطباء يقولون إن الابتسامة يلزمها تحريك (٦) عضلات في الوجه، بينما عبوس الوجه يلزمه تحريك (٧٢) عضلة، ونقول لكل إنسان: اصطنع الابتسامة، نعم اصطنعها.

اصطنعها في البيت وتمرن عليها ومارسها على مدى (٢١) يوما حتى تبدل برمجتها من ابتسامة غير صادقة إلى ابتسامة صادقة نابعة من القلب، وهناك حكمة إنجليزية تقول: ' ابتسم فإن الابتسامة هي طريقك للنجاح، وكيف لي أن أكره إنسانا أو أن أبغضه وهو



(١) النقاط العشر الذهبية، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط٢، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

يبتسم في وجهي، فالزوج المبتسم دائما يبث الراحة في نفس زوجته وأبنائه، وكذلك الزوجة إذا ابتسمت في وجه أبنائها وزوجها تستطيع أن تزيل مشاكلهم وخلافاتهم.

٢- **المبادرة:** بادر بالحركة، بادر بالنشاط، بادر بالحديث، وما أكثر الأحاديث التي تحث الناس على أن يغتنموا خمسا قبل خمس: اغتنم شبابك قبل هرمك، اغتنم صحتك قبل مرضك، المبادرة بالخير موجودة في أحاديث الرسول ﷺ، المبادرة دائما فيها بركة وفيها بث للثقة في نفوس الناس.

عزيزي الزوج، عزيزتي الزوجة: فليبادر كل منكما للآخر بالاعتذار عند الخطأ وبالمساعدة قبل طلبها، ولا ينتظر كل منكما من الآخر أن يبدأ هو أولا، فهذا هو المؤشر الخاطىء، وكما عرفنا سابقا لن يقلل هذا من شأن أحدكما مع الآخر، بل على العكس سوف يدل على منتهى الثقة بالنفس.

٣- **اعتدال القامة:** اعتدال القامة يقصد به أن يكون الكتفان والظهر والرجلان على استقامة واحدة، حاول أن تمشي بهذه الطريقة مع وجود بعض المرونة حتى لا يشعر الناس أنك جندي في استعراض، أو أنك قالب من الثلج، وكما جاء في القرآن الكريم: قال تعالى: ﴿ أَفَمَن يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِۦٓ أَهْدَىٰٓ أَمَّن يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴾[1]، فابتعد عزيزي الزوج، عزيزتي

(١) الملك: ٢٢.

الزوجة عن هذه المشية التي ينكب فيها الإنسان على وجهه، ويجب أن يحتفظ كل منكما بهذا المظهر أمام شريكه، لأن عدم المحافظة على اعتدال القامة دليل على تزعزع ثقة الإنسان بنفسه.

٤- **ما تحمله في يدك:** الناس عادة يحكمون عليك بما في يدك، فإذا حملت في يدك كتابا معروفا أو مشهورا، فالناس يحكمون عليك بإنسان مثقف، وهكذا.

فاحذر مما تحمل في يدك وأنت تمشي بين الناس، فالناس فيهم طبيعة هي طبيعة بشرية تأخذ بالمظاهر ولكن يجب عدم التصنع، لأن الناس عندهم القدرة على معرفة ذلك، ولا شك أن أولى الناس بالحفاظ على ما في اليد هي الزوجة لزوجها والزوج لزوجته. فكيف لنا أن نجد زوجة تحمل سكينا لتقطع البصل في جلسة زوجية، هل سيكون منظرها جميلا والزوج الذي يشعل السيجارة في غرفة النوم بالقرب من زوجته؟ كل هذه علامات تدل على منتهى عدم الثقة.

عزيزي الزوج، عزيزتي الزوجة: فلتحتفظا بما يراه شريك الحياة في يدك حتى تزداد المحبة والرباط بينكما.

٥- **مظهرك العام:** المظهر العام والملبس الحسن هو هدي الرسول ﷺ، فقد كان - عليه الصلاة والسلام - يحرص على مظهره العام وملبسه الحسن، وكانت له حلتان لا يلبسهما إلا في المناسبات، والأعياد، وأيام الجمعة، ولذلك فإن على الزوج أن



يهتم بمظهره العام وخاصة في المنزل، فزوجته أحق أن تراه في أجمل مظهر، وكذلك يسر إذا نظر إليها، وعلى الزوجين ألا يهملا تلك النقطة المهمة، فالبعض يقول: إن المظهر مطلوب خارج البيت فقط، ولكننا نقول إن أولى الناس برؤيتك في المظهر الحسن هو شريكك، فكن جميلا ونحن لا نطلب الإسراف ولكن نطلب التجمل الهادئ غير المبالغ فيه، وكذلك استخدام العطور فالرائحة الطيبة تضفي تكملة جميلة للمظهر.

٦- **القدرة على الخروج من المواقف المحرجة**: اتهمك إنسان أنك فاشل أو أنك لست كفؤا، هل تغضب؟ المطلوب منك أن تلزم الهدوء وهذه أول خطوة، وألا تغضب، وألا تأتي بردود فعل غيرسليمة، فالهدوء هو أهم خطوة تبدأ بها وتفعلها، فقد تبادر الزوجة زوجها بكلمة تغضبه، وقد تستفزه وتخرجه عن هدوء نفسه، ومن الممكن أن تجعله يصفعها على وجهها، هذا الزوج لم يبدأ بالخطوة الأولى وهي الهدوء.

ويذكر أنه في إحدى المشاجرات الزوجية سب زوج زوجته قائلا لها (إنك تحفة) وحين هدأت عاتبته قائلة: لقد قلت لي إنني تحفة، فقال لها: ألم تفهمي المعنى، لقد قلت لك إنك تحفة لقيمتك الغالية عندي، وبهذا خرج من المأزق بطريقة سهلة ويا ليت كل زوج وزوجة يحاولان عدم الغضب لدرجة الإهانة، فقد تؤدي إلى تفكك أسري وتشرد للأبناء وعليهما بالتريث والهدوء، فقد قال



رسول الله ﷺ: "ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

٧- **النظر في عين من تحدثه**: هذه مهارة تسمى مهارة الاتصال البصري، وهي ضرورية لأنها تخبر من أمامك أنك مهتم به، وأصعب شيء على الزوجة أن تحدث زوجها وهو ينظر إلى الجريدة أو يشاهد التلفزيون، فهي تشعر بالإهمال ثم إن النظر في العين عند الحديث من صفة الإنسان الواثق من نفسه، ومن خلالها نزرع الثقة في نفوس الآخرين.

٨- **التناغم الحركي**: هي حركة يأتي بها الشخص بيده حتى يشعر الشخص الذي أمامه أنه منسجم معه، وابتعد عن التقليد، فهناك فرق بين التقليد والتناغم الحركي، فالتقليد هو أن تأتي بنفس الحركة التي يأتي بها الشخص الذي أمامك، وهنا تشعره بحرج وأنك تقلده وأنك بعيد عن الانسجام وعن التناغم معه، فمثلا إذا أتيت بحركة مخالفة كأن تحرك نظارتك فهذه حركة تأتي من شخص يثق بنفسه حتى يشعر من أمامه أنه يتناغم معه واستعمال اليد هنا يكون مطلوبا ولكن لا يكون في ذلك شيء من المبالغة لأنه يحتمل انقلاب الأمر ضدك، وقد ثبت أن الشخص الواثق من نفسه يأتي بحركة هرمية بيديه أثناء الكلام.

وهذا المظهر أولى بطبيعته بين الزوجين ليشعر كل منهما أن التناغم بينهما في كل شيء حتى في الحديث عن أمور مختلفة.



٩- **التميز**: أحباء التميز من الجنسين هم أقرب للثقة بأنفسهم من غيرهم، فمثلا الذين يحرصون على وجودهم في الصفوف الأولى هم أصحاب التميز لأن الصف الأول له سحر وهالة تجعلك تشارك في الحوارات وكأن المحاضرة لك وحدك، أما معدوم الثقة فدائما يريد أن يبقى في الخلف حتى يخفي ضعفه وسط غيره، فلتسعي عزيزتي الزوجة إلى مواجهة زوجك والجلوس معه وألا تتركيه في مكان، وتتحدثي معه من مكان بعيد، أو أن تكون معظم مناقشاتكما عن طريق الهاتف فقط، وفي البيت لا يتم اللقاء إلا نادرا، فهذه دعوة لزرع الثقة في اللقاء.

١٠- **اللياقة الجسدية**: ولابد من الحرص على صحة الجسد، لأنها تبث الثقة بالنفس، ويقول بعض الأطباء: لو أن كل شخص يأخذ حماما صباحيا وشرب في اليوم (٦) أكواب من الماء لقدم نصف أطباء العالم استقالتهم، لأن الإنسان بهذه الطريقة يحافظ على صحته، ويكون واثق النفس ويبعد عن نفسه الكثير من الأمراض الوهمية، وهذه دعوة للمحافظة على اللياقة الجسدية للزوجة والزوج.



كيف تجعل زوجتك أسعد امرأة في العالم؟

■ يؤكد الكثير من علماء النفس أن بإمكان كل زوج يرغب في عيش حياة سعيدة وهانئة بأن يحقق ذلك بجعل زوجته أسعد امرأة في العالم باتباع هذه الخطوات البسيطة:

• أخبرها دائما أنك تحبها، ولا تدري كيف كانت ستكون حياتك بدونها.

• أخبرها دائما عن جمالها ورقة مشاعرها وطيبة قلبها حتى لو لم يكن كذلك.

• حاول أن تهديها بعض قصائد الحب الرومانسية حتى وإن كانت لشعراء مجهولين.

• فاجئها دائما بما تحبه وترغبه، وتذكر المناسبات المهمة في حياتكما وبادر بتذكيرها.

• لا تخبرها بعيوبها وإن كان لابد فالتلميح يكفي دون إشعارها بأنك تنتقدها، وأخبرها بمحاسنها قبل التلميح بعيوبها، وذكرها بأن تلميحاتك من باب الحرص والحب فقط.

• إذا أخطأت في حقها عمدا فأخبرها أنك لم تقصد وأن هذا الخطأ لن يتكرر.

• تحدث عن عائلتها بالمدح، والاحترام، والتقدير دائما، ولا



تذكر حماتك بسوء وأشعرها دائما أن حماتك مثل والدتك تماما حتى لو كنت تشعر بغير ذلك.

- لا تخبرها بما يغضبها ودار عنها كل الأمور التي قد تفسد حياتكما.

- إذا كانت طموحة وتعمل، وترغب في الترقي، وإثبات وجودها، أخبرها بأنك تتمنى رؤيتها أهم امرأة في العالم.

- عندما تتذوق طعامها أخبرها أنك لم تتذوق بحلاوته طعاما من قبل.

- علق دائما بالإيجاب، والإعجاب عن تسريحتها، وأناقتها، وملابسها، وذوقها العالي. وإن لم يعجبك شيء عليها.



عشر خطوات تقود زواجك بعيدا عن الفشل[1]

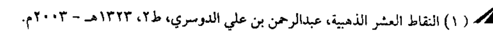
■ بالإمكان التغلب على جميع المشاكل التي تعصف بالعلاقات بين الأزواج باتباع هذه النصائح البسيطة التي ينصح بها اثنان من خبراء الزواج:

١- عدم الخوض في شؤون الطلاق والانفصال إلا إذا كنت تعني ذلك حقيقة، هنالك العديد من الزيجات الناجحة التي تعرضت للفشل وانتهت بالطلاق لقيام أحد الشريكين بذكر مسألة الطلاق، ربما يقدم أحد الزوجين على التهديد بالطلاق رغم أنه أو أنها لا تعني ذلك حقا ولكن مسألة كهذه قد تأتي بنتائج عكسية فعندما تجرح مشاعر أحد الطرفين سيقول ربما كنت على حق من الأفضل ألا نبقى معا، ثم تبدأ العلاقة بعد ذلك في الانحدار نحو القاع.

٢- مقاومة النزعة نحو الاستسلام، يمكن إنقاذ أي زواج إذا ما صمم الشريكان على المضي قدما نحو الأمام.

٣- إن الأشياء يمكن أن تسير نحو الأفضل، أحيانا يتقارب الزوجان وأحيانا يتباعدان ولكن إذا ما تحلى الزوجان بالصبر يمكنهما الاقتراب من بعضهما أو أمكن السير بقارب الزواج نحو شواطىء الأمان.





(١) النقاط العشر الذهبية، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط٢، ١٣٢٣هـ - ٢٠٠٣م.

٤- على الزوجين مناقشة احتياجاتهما مجددا حيث إن هذه الاحتياجات تتغير من خلال استمرارية العلاقة، من الخطأ الافتراض أن احتياجات شريك الحياة تظل كما هي بدون أن يطرأ عليها تغير وتبقى كما هي عليه منذ يوم الزواج، المرأة التي كانت سعيدة بالأمس بالبقاء في المنزل لتربية الأطفال ربما تكون محتاجة اليوم لوظيفة، أو أن الزوج الذي ظل يسدد فواتير العائلة ربما يريد من زوجته أن تقوم بهذه المهمة الآن، استمع أيها الزوج أو أيتها الزوجة لآمال وأحلام شريك حياتك وكذلك إلى إحباطاته وناقشوا الحلول اللازمة للمحافظة على توازن العلاقة الزوجية.

٥- كن الأول في إحداث التغيير وقم بأشياء غيرمتوقعة. السلوك المتكرر بمثابة شرك يقود إلى إصابة العلاقة بالملل ولكن بإمكانك كسر حاجز الرتابة ومحاربة الملل بتجربة شيء جديد.

٦- ركز أو ركزي على الجوانب الحسنة في شريك الحياة وتجاهلوا المنغصات، هنالك بعض من الزيجات الفاضلة بين أشخاص مختلفين تعلموا على تحمل بعضهم البعض، وقال الدكتور بول نيومان عندما سأل عن السر وراء استمرار زواجه لفترة طويلة من جون وودورد وامتازت العلاقة بينهما بالود والسعادة أجاب قائلا: 'نحن كلنا عيوب'.

٧- قرر التوقف عن الهدم واشرع في البناء، إذا أريد للزواج الاستمرار على الزوجين الكف عن هدم علاقتهما والشروع في



تقويتها.

٨- لاحظ أن الغضب انفعال طبيعي، بعض الناس لديهم فكرة بأن زواجهم قد ارتطم بالقاع ببساطة لأن شركاء حياتهم غاضبون، ولكن الغضب كما قلنا انفعال طبيعي وهو جزء من العلاقة بين الزوجين وعليك إيجاد السبل للتعامل معه.

٩- اعلم أن تعاسة شريك حياتك ليست في كل الأحوال من مسؤوليتك، اسأل شريكة حياتك غير السعيدة إن كان بالإمكان مساعدتها ولكن إذا قالت لا، اترك لها مساحة لكي تحل مشاكلها بنفسها.

١٠- كن حسن الظن دائما بشريكة حياتك، غالبا ما نسيء فهم شيء قاله شريك الحياة، ولكن إذا كنت تعتقد بأن شريكة حياتك تبادلك الحب فإن قطار زواجكما سيمضي نحو تحاشي سوء الفهم.

عشر نصائح لجعل الحياة الزوجية سعيدة ومستقرة[1]

■ إذا كنت على غير وفاق مع نصفك الآخر، فلا تقم بأي إجراء لإنهاء زواجكما حتى تقرأ ما يلي:

توضح دراسة حديثة جدا أن الزوجين اللذين يعيشان معا تتحسن العلاقة بينهما كلما كبر سنهما، حتى لوكان كل منهما يكره قسوة قلب الآخر عليه إبان المراحل الأولى من زواجهما، وقام الخبراء من جامعات كاليفورنيا (في بيركلي) وستانفورد وواشنطن بدراسة حالة ١٥٦ زوجا وزوجة من مختلف الأعمار.

وخلص هؤلاء الخبراء إلى أن الزواج تتوثق عراه مع طول العشرة بين الزوجين. وقال المتحدث باسم الدراسة الدكتور روبرت ليفنسون: ' إنك تطور القدرة على أن يسود الحب هذه العلاقة، وحتى بين الأزواج غير السعداء، نجد أنه يوجد حب أكثر بين الأزواج الذين تقدمت بهم السن عن أولئك الذين ما زالوا في عمر الشباب.

وقد كشف مشروع البحث عن تغايرات بين الأزواج في سن الأربعينيات، الذين كانوا قد تزوجوا قبل ١٥ عاما على الأقل، وبين الأزواج في منتصف الستينيات الذين تزوجوا قبل ٣٥ عاما أو



(١) النقاط العشر الذهبية، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط٢، ١٣٢٣هـ - ٢٠٠٣م.

أكثر، وقد توقف الدكتور ليفنسون قليلا عند القول بأنه كلما كبر الإنسان أكثر انتقلت علاقته من صراع مدمر إلى نعمة، ولكنه قال: إنه يبدو أن هناك شيئا في عملية كبر السن تجعل الزوج والزوجة أكثر تسامحا وأكثر عطفا على بعضهما البعض.

ومن بين المكتشفات المدهشة لهذه الدراسة أن نوعية العاطفة في علاقة الأزواج الأكبر سنا تتحسن دائما. وصدق أو لا تصدق، فإن العواطف لا تقل مع كبر السن، والاختلاف بين الزوجين المجربين والزوجين الصغيرين سنا هو أن الزوجين اللذين عاشا معا لفترة قصيرة لا يظهران شعورهما لبعضهما.

والدراسة الجديدة تناقض تماما البحث البسيط الذي تم في الخمسينيات والستينيات والذي أشار إلى أن الاستقرار في الزواج يضمحل كلما كبر الزوجان في العمر.

والمحصلة النهائية: إذا لم يستطع شريك الحياة أن يجعل حياتك أكثر إشراقا، فما عليك إلا أن تنتظر. وهذا البريق الخاص سيعود لحياتكما ثانية.

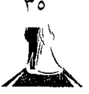
وفي لندن يريد محامي الطلاق المشهور أنطوني دومارن، الذي قضى ٢٧ عاما يساعد الأزواج على الطلاق، أن يقدم خبراته لمساعدة الأزواج والزوجات على العيش سويا، ويقول المحامي: إنه تعلم أسرار الزواج السعيد وأنه لو تتبع الأزواج وصفته البسيطة، فلن يدخلا المحكمة للطلاق مطلقا.



ويقول المحامي دومارن ٥٤ عاما في كتابه (الزواج الدائم) أن هناك عشر قواعد ينبغي اتباعها تجنبا لحدوث الطلاق، ولو تفهم الزوجان هذه القواعد فسوف يمكنهما التغلب على الأوقات الصعبة في زواجهما، وفيما يلي القواعد العشر المهمة للمحامي دومارن التي تعين الزوجين على مشاكلهما الزوجية:

١- **لا تتوقع الكمال**: غالبا يتوق الناس لشريك حياة مثالي في كل شيء، ولكن لا يوجد الإنسان الكامل، وعلى الزوجين ألا يركز كل منهما على ضعف الآخر، بل على نقاط القوة فيه، وعدم مقارنته بالآخرين، وتذكر أنك ما كنت ستختار شريك حياتك منذ البداية لو لم يكن فيه شيء متفرد به عن غيره، وتذكر أنك أنت أيضا لك عيونك الخاصة.

٢- **استمع إلى زوجك**: تفشل أعداد لا حصر لها من الزيجات كل عام لأن الزوجات يعتقدن أن أزواجهن لا يستمعون لهن، وهن يتحدثن عما يضايقهن من الزواج، والأزواج يبدو أنهم لا يستمعون إليهن. وتذكر أن الاستماع إلى شريك حياتك يعتبر إشارة إلى اهتمامك به، وحتى عندما تبدو المشاكل تافهة، يجب على الأزواج بذل جهدهم للسماع لزوجاتهم والانفعال بما يقلقهن، وإلا فإن عدم الاهتمام يمكن أن يدمر الحياة الزوجية.



٣- الاعتدال في العلاقة الزوجية يبني حياة زوجية سعيدة: العشرة الزوجية الطيبة والتعامل من أهم المسائل الحساسة والحاسمة في العلاقة، والمشاكل يمكن أن تدمر كثيرا من الزيجات الجيدة، ولتجنب حدوث المشاكل مع شريكة الحياة يجب على كل من الطرفين أن يجعل الطرف الآخر محبوبا ومرغوبا فيه، وذلك عن طريق استخدام الكلمات الرقيقة، وعلى كل من الطرفين أن يبادر بإظهار حبه للطرف الآخر بدلا من انتظار كل منهما للآخر أن يظهر ذلك. فالرجال بصفة خاصة، في حاجة إلى أن يعرفوا أن زوجاتهم يرغبن فيهم.

٤- لا تجعل المال يفسد حياتك الزوجية: كثير من الأزواج يتشاجرون بسبب المال، وحتى يتركوا الخلافات المالية تدمر حياتهم الزوجية، وكثيرا ما تشتكي الزوجات من أن أزواجهن يبحثون عن المال من أجل احتياجاتهم الخاصة، ولا يشركون نساءهم أو أطفالهم معهم في ذلك، والرجال يشتكون من أن نساءهم يعرضون عنهم عندما تسوء حالاتهم المالية، فعمل الزوجين سويا في الشؤون المالية من شأنه أن يساعد على إزالة هذه الشكاوى.

٥- التحلي بابتسامة الترحيب: الوجه البشوش يزيل كثيرا من الشعور السلبي الذي يمكن أن يدمر الحياة الزوجية، فبدلا من أن تحيي شريك حياتك في نهاية يوم مقلق بالشكاوى والاتهامات واللوم، ابتسم واسترخ لفترة من الوقت واجعل منزلك ملاذا



هادئـا من المشاكل اليومية، وستجد الوقت فيما بعد لمناقشة المشاكل المتبادلة.

٦- **المصـارحة بـين الـزوجين**: فالأزواج الذين لا يتصارحون أولا بـأول بما يشعرون يصبحون في نهاية الأمر غرباء عن بعضهم، فالنساء في حاجة إلى التحدث إلى أزواجهن بدون أن تستشيط غضبا أو تـنفجر في الـبكاء أو تكـون في حالـة انفعـال شـديد، والـرجال يحـتاجون إلى مواجهـة شـعورهم واقتسـامها مـع نسـائهم، وهم في حاجـة إلى أن يسـتمعوا إلى مشاكل شريكات حياتهم وأن يعرفوهم بأنهم يهتمون بهن وأن يتفهمون ما يقلقهن وأنهم يحبونهن.

٧- **لا تسـدي النصـائح إلا عـندما يطلـب مـنك**: الـزوجات لديهن ميل إلى تدمير حياتهن الزوجية بالتدخل في شؤون أزواجهن الخاصـة، والـرجال يـريدون أن تكـون لهـم الكـلمة العليا في إدارة حـياتهم الخاصـة، وهـم يحـبون أيضا أن تثق بهم زوجاتهم وتعتمد علـيهم، فمواصـلة النسـاء الأسـئلة لأزواجهـن عـن نشـاطاتهم أو الشكوى منها يشعر بالرجل بالاستياء والنفور من الزوجة.

٨- **لا تجعـل الغـيرة تدمـر الحب**: يعتبر الشك غير المنطقي في الـزوج سببا عاما في حدوث الطلاق بين الزوجين، فمن الممكن أن يؤدي عدم الثقة والغيرة إلى توترات لا يمكن احتمالها، وحتى لسوء المعاملـة الجسـدية بين الزوجين، ولو أدت الغيرة إلى إبعاد الزوجين عن بعضهما، عليهما استشارة أحد المستشارين قبل فوات الأوان.



٩- **لا تترك النقاش يتوسع**: كل زوجين يحدث بينهما خلافات، ولكن الزوجين اللذين يحولان كل خلاف إلى حرب علنية من المحتمل أن ينتهي بهما الأمر بالطلاق، فتعلم أن توضح وجهة نظرك بوضوح مرة واحدة، ثم توقف بعد ذلك. ولا تكرر نفس الشكاوى ولا تصرخ في شريك حياتك أو تضايقه باستمرار باتهامات غريبة.

١٠- **كن حساسا تجاه توقعات شريك حياتك**: هناك اختلافات جوهرية بين ما يتوقعه الرجال وبين ما يتوقعه النساء، كل من الشريك الآخر، وكن على حذر، فعلى سبيل المثال، النساء يحتجن إلى إعادة تأكيد أزواجهن حبهم لهن في حالات كثيرة بعلامات حب بسيطة، ولاحظ أنهن يحتجن أن يخبرهن أزواجهن بأنهن مرغوب فيهن، والنساء يقدرن اللمسات البسيطة التي تعبر عن حب أزواجهن لهن، ومن الناحية الأخرى يميل الرجال إلى الاعتقاد بأنه طالما أنهم قاموا بعمل الأشياء المهمة مثل جلب راتب عال للأسرة وتوفير منزل جيد للزوجة أنهم قد أدوا بذلك كل ما يؤمن حياة زوجية جيدة، والقدرة على التحدث عن تلك الخلافات سيساعد الزوجين على معرفة بعضهما البعض والحياة حياة زوجية سعيدة.



عشر قواعد مهمة للتعامل بين الأزواج[1]

■ العلاقات الزوجية رباط من الأهمية بمكان، ولذلك كان الحرص على وضع قواعد وقوانين له من أجل تحقيق الأهداف المتوخاة من خلاله وهذه هي القواعد المهمة:

القاعدة الأولى: الحب (زوجها لمن يتق الله، فإن أحبها أكرمها، وإن أبغضها لم يظلمها).

القاعدة الثانية: التقدير والإخلاص قال تعالى: ﴿ وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾[2].

القاعدة الثالثة: التوافق والانسجام قال تعالى: ﴿ لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ﴾[3].

القاعدة الرابعة: التوسيع في النفقة مع عدم الإسراف قال تعالى: ﴿ وَبِمَآ أَنفَقُواْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ ﴾[4].

القاعدة الخامسة: الغيرة من غير مبالغة.

القاعدة السادسة: تفادي الانتقاد إلا بالتي هي أحسن.

القاعدة السابعة: ترك اللوم والعقاب والتوبيخ.

---

(١) مجلة الفرقان، العدد ١٢٦.

(٢) الروم: ٢١.

(٣) الأعراف: ١٨٩.

(٤) النساء: ٣٤.





القاعدة الثامنة: استعمال الرحمة والرفق واللباقة والكياسة بدل الغلظة.

القاعدة التاسعة: الابتعاد عن النكد واختلاق المشاكل.

القاعدة العاشرة: التزام الآداب، والاهتمام باللفتات البسيطة كمدح الإنجازات، وتقديم الهدايا.



نصائح للأزواج الشباب فقط[1]

■ هذه عشر نصائح موجهة للأزواج الشباب فقط:

١- تذكر دائما أن الحياة الزوجية ، ليست لعبة كرة قدم لا بد أن يكون فيها غالب ومغلوب.

٢- ضع في اعتبارك أن لزوجتك شخصيتها المستقلة التي يجب أن تتكامل مع شخصيتك ، لا أن تذوب فيها.

٣- كن موضوعيا وصادقا في التعريف بقدراتك المالية وأوضاعك الوظيفية وحياتك الاجتماعية.

٤- لا تصدر خلافاتك الزوجية العابرة إلى أسرتك أو أسرة زوجتك ، فذلك من شأنه أن يوسع رقعة الخلاف.

٥- اكتشف اهتمامات زوجك وحاول أن تشاركها ذلك الاهتمام.

٦- حاول أن تغير أجواء المنزل في إجازة نهاية الأسبوع بالخروج إلى النزهة أو زيارة بعض الأقارب.

٧- اضبط انفعالك في مواجهة الأخطاء وحاول أن تناقش الأمر بشيء من الهدوء والتسامح.



(١) الطريق إلى القمة، ج١، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

٨- احرص على إقامة علاقة إيجابية مع أسرة زوجتك ، فهذا من شأنه أن يدعم علاقتك بزوجتك.

٩- حاول ممارسة التعبير العاطفي مع زوجتك ، فالزوجة يسعدها أن تسمع ثناء زوجها على جمالها وذوقها وأناقتها.

١٠- أشرك زوجتك في اتخاذ القرارات الخاصة بالأسرة وعودها على المشاركة في المسؤولية .

ست نصائح لبدء حياة زوجية سعيدة[1]

■ الدكتورة "فائزة مليباري" المتخصصة في شؤون العلاقات الأسرية ، حددت ست نقاط يمكن للشاب أو الشابة التفكيرفيها قبل أن يقدما على الزواج ، لمعرفة مدى الاستعداد النفسي لهما لبداية حياة جيدة :

١- لا تندفع أبدا لفكرة الزواج أساسا بسبب الملل أو الشعور بالوحدة، حاول أن يكون القرار نابعا من إحساسك بالاستعداد لإقامة أسرة سعيدة ، ورغبة في الوصول إلى تفاهم كامل مع الطرف الآخر في معادلة الزواج.

٢- فكر جيدا ما الذي تريده من الزواج ؟ وتأكد أن الإجابة ليست وقتية وليست نابعة من شعور غير مستمر، والرغبة في الحصول على من يساعدك على تحمل صعوبة الحياة.

٣- قارن بين أفكارك ، وحاول أن تحلل الأسباب بحرص شديد، ورغبة أكيدة في الحصول على إجابات ليست بالضرورة تتماشى مع رغباتك.

٤- حاول أن تضع نفسك في معزل عن التأثيرات الخارجية التي قد يمارسها الأهل والأقارب، واختل بنفسك لمدة يوم كامل،



(١) مجلة الجديدة، العدد ٧٥٤، ٢٠٠٠م.

وحاول أن تتصور شكل الحياة الزوجية المستقبلية ومدى استعدادك لتقبلها.

٥- أسأل نفسك، كيف تنظر إلى الجنس الآخر؟ هل تنظر إليه كمكمل لك؟ أم أن الزواج شر لا بد منه؟ أو أن الزواج عبارة عن شركة يتعب الإثنان معا لإنجاحها، تأكد أن الإجابة إذا ما كانت منطقية وتلائم طبيعة الحياة التي تقتضي أن تكون الحياة الزوجية علاقة تكاملية تربط بين اثنين قوامها الاحترام، عندها فقط أنت بالفعل مهيأ لمثل هذه التجربة.

٦- هل أنت قادر على جعل الحياة مع الطرف الآخر بوابة نقاش مستمر للوصول إلى الأفضل؟ مع معرفتك الأكيدة بالوقت الذي يمكن أن تبدأ النقاش فيه، فمن المهم أن يكون النقاش متوازنا في التوقيت مع الظروف الاجتماعية والنفسية التي يمر بها الطرفان.

نصيحتان للعروسين من أجل حياة زوجية كلها عسل[1]

■ شهر عسل (أو قمر مون) كما يطلق عليه الأوربيون، حلم كل شاب وفتاة في مقتبل الحياة الزوجية، اختارا أن يبنيا عشا جديدا. يهنآن فيه ويسعدان، وهو الذكرى الجميلة التي لا تنسى على مر الأيام، فهي باقية ساكنة معهما أبد الدهر، يستعينان بذكرياتها على خوض حياتهما الزوجية في سعادة ووفاق تام.

ولاشك أن في استطاعة كل زوج وزوجة أن يجعلا من شهر العسل شهورا وسنوات طويلة مليئة بالحب والتفاهم والاحترام المتبادل الذي يعد من أسرار السعادة الزوجية وذلك على النحو التالي:

أولا: يجب على الزوجين النظر إلى الحياة بمنظار الحب والبساطة والرضا عن النفس، فالحياة سهلة وجميلة وتقول (الدكتورة ليلى فوزي): "إن إقدام العروسين على قضاء شهر العسل يعتبر ترسيخا للحياة الزوجية في وئام، ولا حاجة طبعا إذا لم تتح الظروف الانتقال إلى مدينة أخرى، فهناك الكثير من الأزواج الذين بقوا في منازلهم وكانوا أكثر سعادة من غيرهم ممن عبروا البحار، فيكفي أن يخرجا معا لقضاء وقت ممتع خارج المنزل مثل



(١) خطوة خطوة نحو الهدف، ج٢، أحمد سالم بادويلان، ط١، ١٤٢٢هـ-٢٠٠١م.

القيام بنزهة لينعما من خلالها بقيمة السعادة ويستسلما للرضاء والشعور بالأمان.

ثانيا: على الزوجين في بداية شهر العسل بل وفي أول يوم في حياة العروسين وضع الحدود والحقوق الأخلاقية لكل من الزوجين والتفاهم منذ البداية على الحب والاحترام المتبادل بينهما وأن يتفق كل منهما على الأمور التي يجب أن تبقى خاصة بكل الطرق، وتلك هي الطريقة الرشيدة التي تساعد على تعميق التقارب بين الزوجين في حياتهما المشتركة، وهذا يرسخ علاقة الحب الناضج ويجعلها أبد الدهر، وذلك ما أوصت به عالمة النفس الأمريكية (فليبس بشيل).

أما أصل كلمة شهر العسل فلقد جاءت كما تقول د. ليلى فوزي من المنظور التاريخي نسبة إلى الأسطورة الإغريقية القديمة "بحر العسل" حينما جنحت سفينة إحدى أميرات الإغريق إلى بحر صغير في إحدى الجزر وكانت مياهه لونها من الذهب الأخاذ، فشربت منه الأميرة فوجدته شرابا رائع المذاق حلو الطعم وكأنه العسل فأطلقت عليه بحر العسل. ولما عادت الأميرة إلى والدها قصت عليه ما حدث وبعد مرور الأيام مرضت الأميرة وتمنت لو شربت من هذا الشراب حتى تشفى. فأعلن الملك على جموع الأمراء والنبلاء أن الأميرة الحسناء دواؤها موجود في بحر العسل، فمن أراد أن يفوز بها فعليه إحضار قدر من هذا الماء لعلاج الأميرة، فيعلنها



زوجة له. وتسابق الفرسان وانطلقوا بسفنهم وأساطيلهم بحثا عن بحر العسل والفوز بالأميرة الحسناء حتى ظهرسعيد الحظ الذي وجد بحر العسل فحمل منه ما يكفي عروسه ويكفيه شهرا كاملا هو شهر العسل.

عشر نصائح لضمان السعادة الزوجية[1]

■ هذه عشر نصائح لضمان السعادة الزوجية بإذن الله تعالى:

١- **نار الغيرة**: تستطيع الغيرة أن تدمر أي علاقة زوجية إذا لم يعترض طريقها ويكبح جماحها ، فالغيرة التي تتطور إلى الشك يتوارى وراءها عدم الثقة ، وهذه هي أولى المناطق الخطرة التي يجب عدم الاقتراب منها، فيلزم الابتعاد عنها، وعدم التجسس، والتفتيش الذي يعتبر وسيلة لمحاولة التحكم والسيطرة.

٢- **الأطفال**: تقول الخبيرة النفسية : أن هناك متزوجون يستخفون بتأثير الأطفال على العلاقة الزوجية، إن وصول الطفل يعني تغييرا في نظام الحياة أقوى من التغيير الذي يحدث عند الزواج. فللمرة الأولى يظهر شخص ثالث يتحتم علينا أن نفكر فيه قبل أنفسنا، ولا يدرك الرجل أن المرأة سوف تنشغل بالطفل كثيرا وسوف تعاني من الأرق والتعب، ولكن على المرأة أيضا أن تطمئن شريك حياتها بأنها مازالت تحبه ، ومازالت تنشغل به مع ضرورة عدم إهمال الزوج كما يجب عليهما أن يستمرا في تعاطفهما.

٣- **الهواية**:كل إنسان في هذه الحياة يمارس هواية معينة. أحيانا قد يواجه الرجل صعوبة في التحول من حياة العزوبية إلى علاقة



(١) الوصايا الذهبية للمرأة العصرية، هيا بنت مبارك البريك، ط٢، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.

زوجية ملتزمة ومستقرة ويستمر في الأسلوب الذي كان يعيش به قبل الزواج، وتضطر الزوجة أن تقول لزوجها: إنها الآن جزء من حياته وأنهما يجب أن يصلا إلى تفاهم يجعل العلاقة تستمر في إطار صحي ، ولا شك أن الشريك الذي يترك شريك حياته فترات طويلة يعمل دون أن يعي على تدهور العلاقة، ويظهر الاستياء وعدم الإحساس بالمشاركة.

٤- **الصمت:** وهذه هي المنطقة الرابعة التي يلزم عدم الاقتراب منها، وهي الصمت، ولا يمكن أن تكون صاحبتها هي المرأة التي لا يمكن أن تسكت عن المباح وغير المباح بالنسبة لزوجها.

ولكن بعض الأزواج يصابون بالخرس بمجرد دخول البيت وعدم الكلام يتسبب في حدوث الكثير من المشاكل.. فالزوجة تشعر أنها مهملة، وتتساءل بينها وبين نفسها: هل أتحدث مع الجدران؟

أخي الزوج: مهما كانت حالتك، وسواء كنت تشعر بالغضب أو الحزن فيجب أن تشرك شريك حياتك معك، وتعطيه الفرصة لأن يتفهم مشاعرك، ويحاول أن يساعدك، فمن الحماقة أن يظل الإنسان صامتا، ويترك الأمور تتراكم، ويغامر بتآكل تدريجي في العلاقة، ومن الصعب أن تتوقع مع شريك حياتك أن يكون قارئا نهما لكل أفكارك على نحو مستمر، عندما يتكلم شريك حياتك

يجب أن تعطيه آذانا صاغية، وتقدر أفكاره تقديرا عادلا وإلا فإنه ينغلق على نفسه ويبتعد وينزوي.

٥- **المادة:** إن اختلاف وجهات النظر فيما يخص النقود والإنفاق يمكن أن يسبب كثيرا من المشاكل، ويلزم تحديد أوجه الإنفاق، وتقدير الضروريات، وما يترك للإنفاق الفردي ولا يلزم، بل يجب أن تستخدم النقود كجزء من لعبة قوى في العلاقات الزوجية، فالنقود مسؤولية مشتركة ولا يجب الانفراد بها مهما كانت قليلة أوكثيرة.

٦- **العمل:** يجب أن يكون هناك توازن بين العمل والبيت فمعظم الاتهامات توجه إلى الزوج الذي يقضي معظم الوقت في العمل، وتشعر الزوجة أن انتماء الرجل لعمله يطغى على انتمائه لبيته، والعلاقة تتعثر عندما تعطي العمل كل وقتك، فليحاول الزوج أن يقتنص ساعات لقضائها بالمنزل، ولا بأس من مشاركة الزوجة في عمل الأشياء سويا.

٧- **العنف:** إن استخدام العنف أسلوب لا يمت للحضارة من قريب أو بعيد، وللأسف يستخدمه البعض مع زوجاتهم، وتقع الزوجة المسكينة ضحية للإهانة الجسدية والمعنوية، وإن كنا ننصح الزوجة ألا تعطي الفرصة للزوج لاستخدام هذا الأسلوب فلا تضيق عليه الخناق بعنادها، واستفزازه حتى يطير عقله ويستغني عن الأسلوب الحضاري، ويبدأ في استخدام العنف.



قال رسول الله ﷺ: "ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه".

٨- **الخيانة الزوجية:** أعلى درجات الخيانة- هي الخيانة الزوجية، وعند الإقدام على ارتكاب هذه الحماقة فمعنى هذا هو ضرب الحياة الزوجية في مقتل وانهيارها، وللأسف يستمر الزوجان في العلاقة بعد اكتشاف مثل هذه الخيانة التي لا تغتفر وذلك يأتي بعد الاعتذارات والوعود بعدم العودة والتوبة وإبداء الندم، لكن المرأة العاقلة لا تقبل ولا تتسامح في مثل هذه الجريمة النكراء.

٩- **الأهل والأقارب:** إن تدخل الأقارب في شؤون الزوجين الشخصية يشكل مشكلة حقيقية لأن كلا من الزوجين ينحاز لأهله، والخطر أن يصل الأمر إلى أن تتخذ الحماة موقف العدو الذي يقف بالمرصاد، ويتصيد الأخطاء ويستغلها في سبيل تعكير صفو الحياة الزوجية.

ولا يزال بعض الأقارب لا يهضمون فكرة أن الرجل عندما يتزوج يصبح كل ولائه لزوجته وأسرته الجديدة.

ويجدون في هذا التوافق أمرا صعبا، ويجب أن يتعاون الزوجان في وضع حدود وإطار صحي للعلاقات بالأقارب.

١٠- **الحياة الزوجية:** ماتزال العلاقة الزوجية الخاصة جدا أصعب منطقة يستطيع الزوجان مناقشتها وأن العلاقة الإنسانية بين الزوجين إذا كانت تعيسة فإن العشرة الزوجية تكون مرآة صادقة.



عشرون نصيحة مفيدة للزوجة[1]

١- لا تحاولي النوم وزوجك مستيقظ قدر الإمكان وإلا سيصرف نظره عن الجلوس في المنزل.

٢- لا تجعليه يراك إلا بثياب نظيفة.

٣- اجعليه يشم منك وفيك كل رائحة طيبة. وفواحة وزكية.

٤- لا تجعلي كل شغلك بالمصاريف بداع وبدون داع.

٥- لا تجعلي زينتك للزيارات والمناسبات فهو أحق منهم بذلك.

٦- لا تقارني نفسك بغيرك من الأهل والجارات فلكل إنسان قدرته في الحياة.

٧- اجعلي لنفسك شخصية مستقلة عاقلة. وشاركيه الرأي دون تعنت وأوضحي وجهة نظرك.

٨- أشعريه منك بالمشاركة العملية والوجدانية فيد واحدة لا تصفق.

٩- اجعلي ابتسامتك هي السفير إلى قلب زوجك.

١٠- احترمي صمته واهتمي ما أمكن بمشاكله.

١١- لا ترهقيه بما لا يستطيع وارضي بقليله يأتيك منه الكثير وكله بأوانه.



(١) موسوعة المرأة المسلمة، ج٢، هيا بنت مبارك البريك، ط١، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.

١٢- إياك والغيرة القاتلة فالعاقبة وخيمة.

١٣- لا تقيديه بكل صغيرة وكبيرة فلكل شيء حدود.

١٤- كوني صندوقا حديديا لأسراره.

١٥- حاولي حل المشكلات الصغيرة حتى لا تتوسع فلا تستطيعين التحكم بها.

١٦- لا تكثري التحدث بالهاتف، فالهاتف وضع للخدمة والأشياء الضرورية.

١٧- زوجك مرآتك أمام الناس، فإن كان نظيفا عرفوا الناس إنك نظيفة، واهتمامك بهندامه يدل على أنك زوجة ولا كل الزوجات.

١٨- إن كان لك راتب فهو من حقك ولك الخيار، لكن إن احتاجك يوما فلا بأس أن تمدي له يد المساعدة في حدود المعقول، ولا ضرر لو ساهمت في مصروفات منزلكم.

١١- لا تحسسيه أنك أذكى وأحسن منه وأغنى منه فهذا عيب في حقك، وما دمت رضيت به زوجا فاحترميه، فإن قل الاحترام بينكما قلت سعادة الحياة الزوجية وذهب طعمها إلى الأبد.

٢٠- احترمي والديه وتوددي إليهما بالعطف والكلمة الطيبة واعتبريهما في منزلة والديك، فهما السبب في وجود زوجك بعد الله في هذه الدنيا، وهما اختاراك لتكوني ابنة لهم وزوجة ابن.



نصائح وتحذيرات للأزواج[1]

* أغلى هدية يقدمها الزوج إلى أسرته هي الوقت.

* الحوار بين الزوجين وتبادل الآراء، والثقة المشتركة، والمشاركة الوجدانيه تطرد الإهمال وتجلب المحبة.

* الصحة الجسمية والنفسية أساس السعادة والعلاقات الزوجية السوية.

* الثقافة الأسرية وسيلة لتغيير أنماط التعامل بين الزوجين نحو الأحسن.

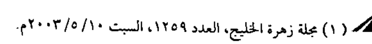
* الإهمال العاطفي يولد المشاعر السلبية بين الزوجين، ويقضي على المحبة والمشاعر الإيجابية.

* إضاعة الفرص للجلوس مع الأسرة واستبدال ذلك بالجلوس مع الأصدقاء، يؤدي إلى الإهمال وإلى تأزم المشكلات الأسرية.

* حل المشكلات الأسرية يكون بمواجهتها وليس بالتهرب منها.

* إهمال أحد الزوجين الآخر وعدم التحدث إليه يشكلان عقوبة قاسية للطرف الآخر.





(١) مجلة زهرة الخليج، العدد ١٢٥٩، السبت ١٠/٥/٢٠٠٣م.

نصائح لكل زوج لكي يمتلك قلب زوجته[1]

■ هذه بعض النصائح لكل زوج يحاول أن يمتلك قلب زوجته:

١- لكي تصل إلى قمة السعادة حسس زوجتك بالحنان واستخدام الكلمة السحرية "أحبك".

٢- استخدم النظرة، الإيماءة، البسمة، في التعبير عن حبك.

٣- إن كلمات الغزل التى تطرب بها زوجتك تكفي عن كنوز العالم، وأنها لن تكلفك أي شيء ولكن لها أثرها الكبير.

٤- إن أقرب النساء إلى القلوب وأكثرهن تعلقا بالفؤاد وألصقهن بالحشاء.... الزوجة. فحافظ عليها كما تحافظ على نفسك.

٥- النساء أنواع وأشكال، ولكل نوع منهن مميزات كما لها نصيب من من العيوب. فالرجل الذكي هو الذي يستطيع أن يتمتع بتلك المزايا محاولا التعديل في العيوب دون أن يؤذي مشاعر زوجته.

٦- إن الزوجة أكثر ما تفتخر بزوجها، فكن محل إعجابها بجدك واجتهادك لإسعادها.



(١) اللمسة السحرية في السعادة الزوجية، فايز سليم البلوي، ١٤١٨هـ - ١٩٩٧م.

٧- المرأة شكل من العواطف. فكن النهر الدافق الذي يغذي ذلك الشكل.

٨- لا تحتقر زوجتك، ولا تسفه آراءها، فهي إنسان مثلك لها أحاسيس ومشاعر وآراء.

٩- امتدح زوجتك بين الحين والآخر، وكن لطيفا في معاملتها، واستخدم عبارات الشكر فى كل عمل تقدمه لك.

١٠- احضر لها هدية في كل مناسبة مشفوعة بكلمات الحب الدافئة.

١١- ساعد زوجتك في الأعمال المنزلية، ولا تعتبر ذلك إنقاصا لرجولتك.

١٢- تعامل مع زوجتك وكأنك تراها لأول مرة، جدد الحب بينك وبينها.

١٣- كن مع زوجتك كقيس مع ليلاه، وجميل مع بثينة، فالحب له فعائل عجيبة على الإنسان.

١٤- لا تجعل بيتك هو المكان الذي تنثر فيه همومك ومتاعبك، فتناسى كل همومك بمجرد أن تضع رجليك على عتبة منزلك.

١٥- هناك فرق بين أن تتزوج لتصبح لديك زوجة وبين أن تتزوج لتصبح سعيدا مع زوجتك.



١٦- الاهتمام بالنفس ليس مقصورا على المرأة فتجمل لزوجتك كما تتجمل هي لك.

١٧- لا تكن أنانيا، ولا جافا في معاملة زوجتك.

١٨- الحياة المبنية على الصدق، والصراحة، والثقة هي الحياة السعيدة، فامنح زوجتك ثقتك، وتعامل معها بصراحة تامة.

١٩- انظر إلى زوجتك بعين الحب والإعجاب والافتخار، فأنت الذي اخترتها من بين النساء لتكون شريكة حياتك.

نصائح لكل زوجة لكي تمتلك قلب زوجها[1]

١- اعزفي نغمات الحب على مسامع زوجك بين الحين والآخر بكلمات الحب الجميلة.

٢- امنحيه عطفا.. يغمرك حنانا.. احضنيه حنانا.. يحتضنك شوقا.

٣- تعهدي منابت الإبداع والحب في قلب زوجك واسقيها من قطرات حبك بقدر مقنن بحيث لا تحرميها من تلك القطرات فتجف وتموت.. ولا تكثري عليها فتغرق وتموت.

٤- تجنبي الاستخفاف بآراء زوجك وأحلامه، حتى لو كانت تحمل كل معاني السخافة، بل اعمدي إلى تقويمها بأسلوب دبلوماسي.

٥- لا تكوني سريعة الغضب، لحوحة في الطلب، كثيرة الشكوى والتذمر.

٦- عزيزتي الزوجة: اعلمي أن الحياة مليئة بالمشاكل والضغوط النفسية المعقدة، وزوجك فرد من أفراد هذه الحياة، وعرضة لمشاكلها، فكونى له البلسم الذي يداوي جراحه، والواحة التي يرتاح فيها بعد هجير تلك المشكلات.




(١) اللمسة السحرية في السعادة الزوجية، فايز سليم البلوي، ١٤١٨هـ - ١٩٩٧م.

٧- استقبليه بابتسامة حانية، ودعيه يأخذ وقتا كافيا للاسترخاء واستعادة نشاطه، واعلمي أن الإنسان الذي يجد الراحة في منزله هو الإنسان السعيد، ويكون أشد التصاقا بهذا المنزل.

٨- حسسي زوجك بأنك محتاجة له في كل وقت وحين، وأنه هو الهواء الذي تتنفسينه، وثقي كل الثقة أن هناك كلمة تدفع إلى تحقيق المستحيل، وأخرى تدفع إلى الموت.

٩-حددي يوما لزوجك تكونين فيه بكامل زينتك وأفخر ملابسك، وتقيمين مع زوجك سهرة جميلة تجددان فيها الحب بين كليكما.

١٠- اجلسي مع زوجك جلسة ود وصفاء تتذكران فيها أول لقاء بينكما، وكذلك اللحظات الحلوة السعيدة التي مررتما بها.

١١- الغيرة سبب مهم من أسباب السعادة الزوجية قليلها يفيد، وكثيرها يقتل.

١٢- امتدحي زوجك بين الحين والآخر على كل عمل يقوم به.

١٣- اعلمي أن السعادة ملك لكل الناس، وأنها تأتي من أبسط الأشياء، فكوني ذكية بحيث تتجنبي كل ما يغضب زوجك.

١٤- اعلمي أن هناك فرق بين المرأة العاملة والمرأة المتعالمة، والمرأة المثقفة، والمرأة المتثاقفة.

١٥- الرجل أناني بطبعه، يحب التملك، حاولي إرواء تلك

النزوة بأن تهبيه نفسك.

١٦- يقول المثل "وراء كل رجل عظيم امرأة"، فادفعي زوجك إلى الأمام بأن تمنحيه حنانك وحبك، وأن توفري له الجو المناسب للإبداع.

١٧- الأطفال زهرة الحياة، وهم بحاجة ماسة للرعاية، وخصوصا فى المراحل العمريه الأولى.. ومع ذلك لا تجعلى جل وقتك وحبك لأولادك فقط، فزوجك بحاجة إلى عطفك وحنانك ورعايتك أيضا.

١٨- اهتمي بنظافتك الجسمية "فالماء أطيب الطيب".

١٩- تفاعلي مع زوجك، فلمساتك الحانية لها فعل عجيب في قلب زوجك.

٢٠- جددي دائما في هندامك وتسريحة شعرك، حتى تبدين دائما متجددة في نظر زوجك، ويشتاق إليك في كل لحظة.

٢١- لا تكذبي على زوجك البتة.. فالكذب يسبب شرخا في جدار الزوجية لا يمكن إصلاحه.

٢٢- مشاكلك مع زوجك مقصورة عليكما، وكذلك حلها لابد وأن يكون في حيزكما فقط. فكثرة التدخل تزيد الهوة، وتوسع في الفجوة مما يصعب تداركه إذا خرج الأمر من أيديكما.



ثلاث عشرة نصيحة لكي تراعي شعور زوجتك البدينة[1]

■ يضع الدكتور محمد أحمد عويضة، أستاذ الطب النفسي، مجموعة من النصائح والإرشادات على زوج البدينة أن يضعها في الحسبان لكي لا يساهم في غرق مركب الزوجية، وهي:

١- لا تقترب من منطقة الخطر.. وهذا يحصل عندما تشيد أمامها بالنحيفات الرشيقات.

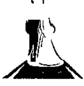
٢- لكل امرأة جمالها الخاص، لذا ابحث في زوجتك البدينة عن جمالها وخصوصيتها.

٣- إن أردتها ممتلئة ومحافظة على وزنها.. اعرف كيف تطلب منها ذلك ولا تلح في الأمر.

٤- لا تقلل من قدراتها ولا تلمح إلى ثقل وزنها ولو بالمزاح.

٥- ساعدها على إثبات ذاتها باختيار الثياب التي تناسبها وتظهرها بشكل لائق.

٦- لا توافقها على المكوث الدائم في المنزل وانصحها بالخروج من خلال تشجيعها بتلبية دعوات المناسبات العائلية حتى



(١) مجلة سيدتي، العدد ١١٤٢، السبت ٢٥-٣١ يناير ٢٠٠٣م.

لا تتعود على الرفض.

٧- لا تتركها أسيرة لما تشعر به عند التحدث عن الفرق بين البدانة والرشاقة، بل خذ بيدها واجعلها تفضفض بما في دواخلها.

٨- فرق بين جمال المظهر وجمال الجوهر الذي تصاحبه قدرة على التجارب والانسجام الفكري بين الطرفين.

٩- اعلم أن الزوجات البدينات يطلن أعمار أزواجهن إلى ما بعد الثمانين والتسعين، وذلك بحسب دراسات وإحصاءات علمية.

١٠- الزوجة المريحة تمنحك شعورا بالرضا والسلام والاستقرار.

١١- أن تتألق زوجتك في تعاملاتها مع الأسرة ومن حولك أفضل من جميله تجلب المشاكل.

١٢- تذكر أن البدينة تستطيع التعبير عن نفسها وأفكارها بصدق وحرارة. وذلك من خلال شخصيتها المرحة.

١٣- سعادة الزوج ليست في تذكر شكل الزوجة أيام الخطوبة ولا هي الندم على ما فات، لكنها في النظرة الى المستقبل برضا وقناعة وأمل.



أربع نصائح للزوج

١- لا تترك زوجتك في المنزل لتخرج وتسهر مع أصدقائك بشكل مستمر، بل اتفق معها على خروجك في يوم محدد في الأسبوع، على أن تخرج هي أيضا مع صديقاتها في ذلك الوقت.

٢- عندما تكون معها اهتم بها خاصة أمام الآخرين، وإن اهتممت بغيرها قليلا، حاول أن تعوض ذلك مباشرة.

٣- إن تحدثت زوجتك معك ولو فى الوقت غير المناسب، اصغ إليها قليلا، ثم اطلب منها بلباقة وكياسة أن تؤجل الكلام إلى وقت تحدده لها، بأن يكون بعد العشاء وأنتما تشربان الشاي مثلا.

٤- احرص دائما على الجلوس مع زوجتك والتحدث إليها، واترك الجريدة والتلفزيون للأوقات التي لا تكون فيها بجانبك.

نصائح مهمة للزوج[1]

■ قال النبي - عليه الصلاة والسلام -: "استوصوا بالنساء خيرا" وقال ﷺ: "خيركم خيركم لأهله (أي زوجته) وأنا خيركم لأهلي"، فانتبه أيها الزوج إلى مايلي:

١- كن رؤوفا رحيما بزوجتك، حفيظا عليها ولا تظهر معايبها لغيرك.. واجعل فضل قوتك لجبر ضعفها لا لقهرها ، وعلمها أمور دينها، ومرها بتقوى الله وبالصلاة والصيام، فإنك مسؤول عن ذلك أمام الله، وفي تقواها مصلحة لك.

٢- إذا رأيت في زوجتك اعوجاجا فقومه بالحكمة والموعظة الحسنة، واجتنب معها السباب والشتائم ، واذا استحقت التأديب فلا تتجاوز حدود الشريعة السمحة.

٣-كن مخلصا لزوجتك وناصحا لها بحسن المعاملة، ولا تستسغ لنفسك لذة يكون لها فيها أذى أو ضرر، وحافظ على عفافك، ولا تمدن عينيك إلى غير زوجتك ممن حرم الله عليك، وجنب زوجتك مواطن الريبة وكل ما يهون عليها أسباب الفسوق ويؤدي إلى غيرتك ، وإن لم تفعل وتساهلت وكنت الساعي إلى إفسادها فأنت المسؤول في النهاية.

(١) مجلة الفرحة، العدد ٨٣، أغسطس ٢٠٠٣م.

٤- لا تقطع بعد زواجك عوائد البر عن والديك وأقاربك ، واحفظ التوازن بين حقوقهم عليك وحقوق زوجتك، والتزام الحكمة في التأليف بين الجهتين ، احترم أهل زوجتك كما تحب أن يحترموك.

٥- لا تكلف زوجتك أمرا وعملا يتنافى مع أحكام الدين، وإن أنت كلفتها وأبت هي فلا تغضب، وليكن إباؤها موضع تقديرك.

٦- وسع في النفقة على زوجتك ما استطعت، وأجبها إلى كل طلب مشروع وإن لم تستطع فتلطف في الاعتذار.

٧- احذر الغضب والتعصب لغير الحق في طريق التفاهم مع امرأتك، فإياك أن تعمد إلى طردها عن بيتك أو تهديدها به فإنه يفسد عيشكما ويصدع قلوبكما.

٨- لا تتدخل إلا في المهمات من أمرالبيت، ولا تطلب من زوجتك عملا لم تهيء لها أسبابه.

٩- عليك بالاقتصاد على زوجة واحدة وإلا فعليك بالعدل بينهن في النفقة والمبيت.

١٠- إياك والطلاق ولا تتعود الحلف به لاسيما في الغضب فإنه يعقبك ندامة ويشتت شمل أولادك.



عشر مهارات لتكسبي زوجك

■ ينصح الإخصائيون كل زوجة بعد أن تتعرف على طبيعة زوجها أن تتعلم المهارات العشر التالية:

١- كوني حريصة على راحة زوجك، خاصة بعدما يعود من العمل، فاستقبليه بوجه مبتسم وتجنبي توجيه أي أسئلة أو إخباره عن أي مشكلات، ثم اختاري الوقت المناسب لتتحدثي معه حول أي موضوع.

٢- أشعري زوجك أنك حريصة على مواعيد إحضار الطعام له أو فنجان القهوة الذى يفضله فى الصباح، لأن ذلك يشعره بمدى اهتمامك به، وبالتالي فإنه سيبادلك نفس المعاملة ويهتم بك، ويقدر لك ذلك الاهتمام.

٣- تجنبي الحديث مع زوجك إذا كان في حالة عصبية معينة، حتى يهدأ، ثم تحدثي معه عن المشكلة التي أغضبته وجعلته يثور، واحرصي على أن تكوني سندا له في حل المشكلة وليس عاملا في تضخيمها.

٤- احرصي على أن تشعري زوجك بأنك تقفين معه في أي ضائقة مالية يتعرض لها، فلا تثقلي بطلباتك عليه وحاولي أن تكوني زوجة مدبرة في أمور المنزل حتى تكسبي ثقته أكثر.

٥- تذكري المناسبات الخاصة به وأشعريه باهتمامك بها



كجزء من اهتمامك به حتى لو لم يكن من الأزواج الذين يهتمون بتلك المناسبات، ومع الوقت سيتغير ويتذكرك في كل المناسبات.

٦- احرصي على إتمام جميع واجباتك، ولا تقصري بها سواء تجاه زوجك أو منزلك، لأن ذلك يشعره باهتمامك به وبحياتك الزوجية.

٧- تجنبي توجيه أي انتقادات لزوجك، حتى لو قام بتصرفات لا تعجبك. بل قومي بتغيير تلك التصرفات بأسلوب ذكى من غير أن تشعريه بذلك، كذلك لا تشعري زوجك أنك منزعجة من أي انتقاد يوجهه لك بأسلوب لا يعجبك، بل علميه الأسلوب الذي يناسبك أو الذي تفضلينه، ثم تعلمي كيف تتجنبين التصرفات التي ينتقدك زوجك عليها.

٨- أشعري زوجك بأنك تحبين الأشخاص الذين يحبهم، خاصة أهله ولا تحاولي انتقادهم أبدا إذا قاموا بتصرفات لن تعجبك، واجعلي زوجك يرى بعينه مثل هذه المواقف من غير أن تتحدثي بها.

٩- لا تظهري له غضبك أو انزعاجك من أي موقف، بل كوني دبلوماسية في التعبير عن غضبك أمامه.

١٥- احرصي على أن تجاملي أي زائر يأتى لزوجك، حتى لو لم يكن يعجبك أو لم ترتاحي له، أي كوني امرأة دبلوماسية، حتى في التعامل مع زوار زوجك.



ست عشرة خطوة سحرية لحياة زوجية سعيدة[1]

■ هناك عدة خطوات ينصح أهل الرأي والمشورة باتباعها من أجل حياة هانئة، وسعيدة، وخالية من المشاكل وهي:

١- تفهم الأمر من ناحية هل هو خلاف أم سوء تفاهم فقط، فالتعبير عن مقصد كل واحد منهما وعما يضايقه بشكل واضح ومباشر يساعد على إزالة سوء الفهم.

٢- الرجوع إلى النفس ومحاسبتها، ومعرفة تقصيرها مع ربها، وفي هذا احتقار للخطأ الواقع من أحد الطرفين على الآخر.

٣- معرفة أنه لم ينزل بلاء إلا بذنب، وأن من البلاء الخلاف مع من تحب.

٤- تطويق الخلاف وحصره من أن ينتشر بين الناس أو يخرج عن حدود أصحاب الشأن.

٥- تحديد موضع النزاع والتركيز عليه وعدم الخروج عنه بذكر أخطاء أو تجاوزات سابقة أو فتح ملفات قديمة، ففي هذا توسيع لنطاق الخلاف.

٦- أن يتحدث كل واحد منهما عن المشكلة حسب فهمه لها ولا يحمل فهمه صوابا غير قابل للخطأ أو أنه حقيقة مسلمة لا



(١) مجلة الشرق، العدد ١١١٠، ٢٠٠٢م.

تقبل الحوار ولا النقاش، فإن هذا قتل للحل في مهده.

٧- في بدء الحوار يحسن ذكر نقاط الاتفاق فطرح الحسنات والإيجابيات و الفضائل عند النقاش مما يرقق القلب، ويبعد الشيطان، ويقرب وجهات النظر.

٨- لا تجعل الحقوق ماثلة دائما أمام العين، وأخطر من ذلك تضخيم تلك الحقوق.

٩- الاعتراف بالخطأ عن استبانته وعدم اللجاجة فيه وأن يكون عند الجانبين من الشجاعة والثقة بالنفس ما يحمله على ذلك وعلى الطرف الآخر شكره على اعترافه بالخطأ.

١٠- الصبر على الطبائع المتأصلة في المرأة مثل الغيرة كما قال ﷺ: "غارت أمكم" رواه البخاري.

١١- الرضا بما قسم الله تعالى فإن رأت الزوجة خيرا حمدت وإن رأت غير ذلك قالت كل الرجال هكذا.

١٢- لا يبادر في حل الخلاف وقت الغضب، إنما يتريث فيه حتى تهدأ النفوس وتبرد الأعصاب.

١٣- التنازل عن بعض الحقوق فإنه من الصعب جدا حل الخلاف إذا تشبث كل من الطرفين بجميع حقوقه.

١٤- التكيف مع جميع الظروف والأحوال، فيجب أن يكون كل طرف من الزوجين هادئا، غير متهور ولا متعجل ولا متأفف أو متفجر.

١٥- يجب أن يعلم ويستيقن الزوجان بأن المال ليس سببا للسعادة وليس النجاح بالسكن في الدور والقصور والسير أمام الخدم والحشم، وإنما النجاح في الحياة الهادئة السليمة من القلق البعيدة عن الطمع.

١٦- غض الطرف عن الهفوات والخطأ غير المقصود.



الوصايا العشر للحياة الزوجية السعيدة[1]

■ إن الله عز وجل مبدع هذا الكون وقد وضع القوانين الثابتة التي تحكمه، وأن أول قانون من القوانين الأزلية الراسخة والثابتة والمحورية لنظام هذا الكون والحياة هو قانون التوازن، وكل مكونات جسم الإنسان تتوازن مع بعضها، وهي الروح والعقل والجسد.. وإذا كان الإنسان يتوازن مع المخلوقات حوله فإن التوازن الذي يحفظ كل هذه التوازنات هو توازن الإنسان مع الإنسان لذلك يحتاج الإنسان إلى إنسان واحد ليحفظ توازنه مع سائر الخلق ويحتاج الحبيب.. إلى رفيق.. وإلى زوج.

وفي هذه السطور يقدم أحد أساتذة الطب النفسي الوصايا العشر للحياة الزوجية السعيدة:

الوصية الأولى: يقول للزوجة يجب أن يكون زوجك هو محور حياتك وأن تكوني محور حياته، فإن ذلك يبعث على الطمأنينة والسرور والاستقرار بينكما، فيجعل كلا منكما يعطي للآخر وبلا حدود أوتردد، كما أن الرجولة معنى متكامل، وأنت عزيزتي الزوجة تسهمين في تحقيق رجولة زوجك، والمرأة الواعية الذكية هي الأنثى الحقيقية التي تبني وتعمق وتؤكد إحساس زوجها برجولته، وحين



(١) النقاط العشر الذهبية، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط٢، ١٤٢٤هـ-٢٠٠٣م.

تفقد الزوجة إحساسها بأنوثتها فإن هذا الرجل يموت داخلها وتموت هي من بعده.

الوصية الثانية: لابد وأن تكون الثقة بينكما متبادلة وإن كل ذرة شك تنهار أمامها ذرة حب فحافظا على نقاء الحب بينكما ووفاء العهد في أقدس رابطة بينكما، ولا تفسداها بالغيرة، ولا تفجرا قنبلة الشك بينكما، ووفاء العهد والإخلاص من العوامل التي تزيد الترابط بين الزوجين، لذلك فإن أي أثر للشك يطيح بالحياة الزوجية، وذلك لأنهما معا شيء واحد ذائبان ومنصهران حبا وعشرة وماضيا وحاضرا ومستقبلا فتبق بكل منكما أشياء خاصة ربما تكون بسيطة وتافهة ولكن فلتبق خاصة وليدع كل منكما الآخر يشعر بعمق استقلاليته ليزداد حنينا للتوحد الكامل مع الآخر.

الوصية الثالثة: إن الحياة الزوجية هي حياة الطهارة.. طهارة النفس، وطهارة البدن، وإذا تدنس الجسد تدنست النفس، ولا شيء ينضج إلا بعد مرور الزمن، والحب نعمة إلهية، ونور رباني يحمل بين طياته وجوهره وتركيبته حركة إبداعية خلافية، وفي كل لحظة اكتشاف جديد وتحرك روحي جديد نظرة عين مبتكرة وآهة من أعماق جديدة أو فكرة مبدعة تجعل كل منكما يحن للآخر ويشتاق إليه، والعطاء هو مظلة الحنان التي يرفعها الإنسان ليحيط بها من يحب ومن يتزوج.. وبالعطاء يتخلى الإنسان عن أنانيته،



لذلك يجب أن يتفانى كل منكما في عطائه للآخر، ويجتهد لإسعاده وبعث الطمأنينة والأمان في نفسه.

الوصية الرابعة: الحب احترام، فضعي رفيق حياتك في أعلى مكانة، حيث لكل منكما دوره في الحياة فلا ينازع الآخر في مسؤولياته ولا يطالب أحدكما بتحمل مسؤولياته، ولأن الحياة ليست سهلة وبسيطة فلا تتركي زوجك يكافح وحده بل عيشي معه كفاحه الشريف لأنه كفاح من أجلكما، وإذا كان هناك خلاف بينكما أو مشكلة ما فإن التحاور بينكما يلطف الحياة حتى في أحرج المواقف يهون من المشكلة، واحذرا كثيرا من النقد واللوم والتجريح، اغضبا، تشاجرا، تعاتبا، ولكن بحب ومودة بلا عنف أو تحد أو ظلم أو تأنيب، ولا تلعبا لعبة الزوج والزوجة طوال الوقت، فالزوج يحتاج من زوجته حنان الأم واحتوائها ورعايتها كما يحتاج لأن يعبر عن الطفل الذي بداخله والزوج أيضا يجب أن يكون الأب والصديق لزوجته فلا تخذلينه لأن الزواج مودة ورحمة.

الوصية الخامسة: إن مواجهة مسؤوليات الحياة تحتاج إلى عقل واع ورؤية واضحة وإلى هدوء الأعصاب والنظرة الشمولية والموضوعية لكل الأمور، ويجب ألا يسقط كل منكما أخطاءه على الآخر بل يوجهه بحب، وينصحه بمودة، ويعاتبه برقة، فإن ذلك يقلل من الخسائر النفسية وآلامها، فلا طموح منفرد، ولا تطلعات مستقلة، فأنتما كيان واحد والزواج هو التوحد وذوبان كل منكما

في الآخر.

الوصية السادسة: الحب جمال، والزواج جمال، وأنتما معا قادران على رؤية هذا الجمال داخلكما وخارجكما، فساهما معا في أن تكون حياتكما معا جميلة ولتملأ الابتسامة والمرح حياتكما لأنهما يضفيان الجمال على حياتكما، لذلك فإنك أيتها الزوجة يجب أن تضعي في الاعتبار أن زوجك هو أبوك وأمك وأخوك وأختك وأنت أمه وابنته وأخته وأخوه، فاحذري أن يشعر بأن أحدا من أهلك في مكانة أكبر من مكانته، وليفعل هو ذلك أيضا حتى تستقيم حياتكما، كذلك حددا معا درجات القرب من الآخرين والعلاقة معهم ويجب أن تكون هناك مسافة بينكما وبينهم لأن الاقتراب الشديد بالآخرين ضار جدا بالحياة الزوجية.

الوصية السابعة: احذرا أن يكون الأطفال هم مصدر استقراركما في الحياة الزوجية.. فالأطفال هم زينة الحياة الدنيا ولكن ليسوا الحياة.. وحب رفيق الحياة هو المصدر لكل حب كحب الأطفال وحب الحياة، وأن الزواج الذي ينهار لعدم الإنجاب لم يكن زواجا مستقرا من البداية لكن كان مجرد استقرار وهمي لا يمنح السعادة الحقيقية والأمان والحب.

الوصية الثامنة: لا تشعري بأنك منفصلة عن زوجك اقتصاديا، فجيبك هو جيبه، ويجب أن تكون رؤيتكما الاقتصادية للحياة واحدة، وواضحة، وصادقة، وصريحة، وآمنة، وشريفة، فإذا



كانت المسؤولية الاقتصادية يتحملها الزوج وحده، ولكن في ظل ظروف الحياة الصعبة يجب أن تشاركي زوجك في تحمل الأعباء المعيشية بحب واحترام.

الوصية التاسعة: احذرا كلمة الطلاق فإن مجرد ترديد هذه الكلمة يغرس بذور عدم الطمأنينة ويسيء تماما إلى قدسية العلاقة الزوجية.

الوصية العاشرة: حافظا على بقاء وطهارة العلاقة الجنسية، فهي أحاسيس طبيعية، وتلقائية ووظائف بيولوجية تخضع لعوامل كثيرة أغلبها نفسي.. وأحيانا يحدث خلل بيولوجي أو اضطراب أو قد تكون هناك مشكلة نفسية تسبب التوقف البيولوجي فيجب احترام هذا الموقف وبحث أسبابه بالحب والمودة والرعاية ولا يجب أن يرتبط الفراش بالجنس فقط وحذار من أن يستقل كل منكما بفراش منفصل لأن الفراش جزء من التوحد بينكما.

لمسات خاصة للزوج والزوجة[1]

■ هناك لمسات خاصة يجب على كل زوج وزوجة أن يتقيد بها، وهي:

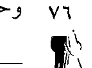
١- أن يعبر كل من الزوجين عن حبه للآخر، بالأقوال والأفعال، دون تردد أو خجل، ويكون هذا التعبير متجددا بين كل لحظة وأخرى.

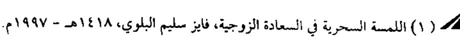
٢- الزوج... والزوجة... كيان واحد، لذا يجب أن يشرح كل منهما للآخر ما يحس به من آلام، وما يشوبه من حزن، ويجب على الآخر أن يشاطره أحزانه، ويقاسمه آلامه.

٣- الاندماج الكلي بين الزوجين، وإزالة كل الحواجز، والتخطيط لمستقبل واحد يضم الزوجين، وينصب عليهما، وينطلق منهما.

٤- في حالة الإرهاق والتعب النفسي والجسدي، يجب على الآخر أن يأخذه بين أحضانه، لأن ذلك يساعد على إبعاد التعب وتجديد الأمل.

٥-فتح باب الحوار المفيد والمناقشة الهادئة، وطرح الآراء، وحل المشاكل بعقلانية.





(١) اللمسة السحرية في السعادة الزوجية، فايز سليم البلوي، ١٤١٨هـ - ١٩٩٧م.

٦- الإنسان يشعر بنشوة خاصة في حالة الامتداح... والعبارات اللطيفة أمر مهم بين الزوجبن، فعلى كل منهما أن يمتدح الآخر على كل عمل يقوم به، ويعتبر ذلك من الإنجاز، وأن يستخدم كل منهما الكلمات اللطيفة عند الطلب (كحبيبتى- حياتى)... وأن يقدم عبارات الشكر والامتنان عد حصوله على ذاك الطلب.

الأركان السبعة للعلاقة الزوجية السعيدة[1]

■ علاج المشكلات الزوجية مسؤولية الزوجين معا، والكثير من حالات الخلاف يمكن علاجها بالنية الصادقة، والتعاون المخلص بين الزوج وزوجته، خصوصا إذا كان آخذا في الاعتبار أن لكل إنسان في هذه الحياة ظروفه ووجهة نظره، وتقديره الخاص للأمور، ومن الحكمة إفساح المجال للنقاش الهادئ بروح المحبة والاحترام المتبادل.

لقد تغيرت الحياة خلال ربع القرن الأخير، وطغى عليها الطابع المادي، وما كان نوعا من الرفاهية أصبح من الضروريات الأساسية في هذا العصر، وأصبحنا جميعا أكثر انشغالا وأكثر تحملا للمزيد من المسؤوليات بطريقة تعرضنا لضغوط نفسية كثيرة مما يرهق الأعصاب ويزيد من حالات التوتر، وأصبحت الأوضاع والظروف الجديدة تستدعي خروج المرأة للعمل للمساهمة في أعباء الأسرة، وأصبحت تتحمل مسؤوليات الوظيفة بالإضافة إلى مسؤوليات البيت والزوج والأولاد. ولا عجب في أن ترتفع معدلات الطلاق مع حركة تحرر المرأة ومعرفتها حقوقها وارتيادها مختلف مجالات العمل. ويرجع السبب إلى التحولات التقليدية الحضارية الجديدة التي هزت الكثير من المبادئ والمفاهيم التقليدية التي كانت سائدة في الزمن الماضي، وهذه



(١) مجلة الهدف، العدد ١٧٨٩، السبت ٢١/١٢/٢٠٠٢م.

التغيرات تنعكس آثارها على الأوضاع الأسرية وأنماط العلاقة بين الجنسين.

لهذا ينبغي على الزوجين الذكيين أن يعدا نفسيهما للتغلب على سلبيات الحياة العصرية ويستفيدا من إيجابياتها حتى تختفي أشباح الخلافات ليحل محلها روح الوئام والتوافق والسعادة، وفيما يلي أسس السعادة الزوجية السبعة التي ينبغي على الزوجين مراعاتها كما يقول خبراء العلاقة الزوجية:

١- **الثقة المتبادلة:** إن الثقة هي حجر الزاوية بالنسبة للزواج الناجح، والعلاقة الصحية لا مجال فيها للخداع أو الغش وإنما تقوم على أساس ثقة كل من الزوجين بالآخر، والإيمان بأن شريك الحياة سيقدم الدعم والمؤازرة في جميع الأحوال خصوصا وقت الشدة، وجميع الأزواج السعداء يؤكدون أن الثقة بالطرف الآخر هي أساس السعادة الزوجية رقم واحد.

٢- **التواصل الجيد:** يلاحظ أن الخلافات الزوجية تتفاقم في غياب التواصل الجيد بين الزوجين، وتزول مع التواصل والنقاش الهادئ، وطرح الآراء والإعراب عن وجهات النظر بأمانة ودقة، ومن الضروري اختيار الوقت والمكان المناسبين مع الاستماع الجيد للطرف الآخر، فقد يكون له رأي صائب، أو تكون لديه رؤية أشمل وأوسع وأقرب إلى الحقيقة.



ومن الأهمية بمكان المناقشة بروح الود برغم الخلاف، مع المحافظة على مشاعر الطرف الآخر، وعدم جرح أحاسيسه بالتفوه بألفاظ غير لائقة بسبب الغضب أو الانفعال.

وينبغي عدم التعجل في الحكم على الأمور حتى لا يساء فهم الطرف الآخر، كما ينبغي عدم المكابرة إذا اتضحت الحقيقة.

وأهم ما ينبغي التأكيد عليه هنا هو عدم ترك المشاكل تتفاقم، وعدم التهرب من مواجهتها، وتحقيق التواصل بصورته الحميمة بين الزوجين مما يؤدي إلى إزالة المشكلات وصفاء النفوس.

٣- **الاعتراف بحدوث خلافات أحيانا:** أي أن اثنين يعيشان معا سواء كانا زميلين أو صديقين أو زوجين لابد أن يحدث بينهما خلاف حول مسألة معينة في وقت من الأوقات. وهذه مسألة طبيعية خصوصا إذا علمنا أن الإنسان قد يختلف مع نفسه أحيانا ويكبت نفسه عند الخطأ ويقول لو كنت فعلت كذا لكان أحسن، ولو كنت تصرفت بطريقة أخرى لكان يستحسن، وهكذا تدخل مشاعر الغضب في النفوس. والمشكلة الحقيقة هنا ليست مشكلة الغضب، وإنما كيفية التعامل مع هذا الشعور السلبي، وأسوأ ما يمكن أن يفعله الإنسان هو أن يترك مشاعر الغضب في النفس دون معالجة لأن هذه المشاعر يمكن أن تدمر العلاقة إذا استمرت مكتومة في النفس البشرية دون تنفيس.



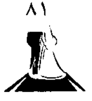
وليست فقط مشاعر الحقد هي التي تتولد في هذه الحالة، وإنما هناك أيضا مشاعر سلبية تتولد في النفس مثل التوتر وما يصحبه من

أمراض نفسية بعد ذلك، لذلك ينبغي الإفصاح عن الشعور بالاستياء وبيان السبب، والاستماع إلى الطرف الآخر، والتفاهم معه إلى أن يزول هذا الشعور المؤلم دون انفعال أو توتر. وبهذه الطريقة يتحول إلى شعور آخر بناء يدعم العلاقة بين الزوجين بعد أن تصفو نفس كل منهما.

٤- **تأكيد معنى الشراكة:** في بعض الزيجات يحدث ما يمكن تسميته بصراع القوى بين الزوجين، ويأخذ هذ الصراع شكلين مختلفين: صراع واضح وصريح، وصراع خفي غير معلن. وتستمر المعركة من أجل السيطرة بين الزوجين فيما يتعلق بمسائل مختلفة، تعليم الأبناء، مكان قضاء العطلة، نوعية الملابس التي ينبغي ارتداؤها، الإنفاق على المستلزمات .. إلخ، وقد تصرخ الزوجة أو تبكي، وقد ترفض آراء الزوج، أو تمثل دور الشهيدة أو المغلوبة على أمرها، وهي تهدف في النهاية إلى تحقيق الغلبة والسيطرة وفرض رأيها في النهاية.

في الغالب يكون الدافع إلى فرض السيطرة هو الشعور بالنقص، فالزوج الذي يغار من نجاح زوجته في العمل قد يلجأ أحيانا إلى فرض إرادته بالقوة أو الصراخ.

لهذا ينبغي التأكيد على عنصر الثقة بالنفس وبالطرف الآخر، وبمجرد كسر دائرة الانتقاد والتهجم والرغبة في السيطرة يمكن أن يتحول الخلاف إلى فرصة التعاون واشتراك الزوجين معا في اتخاذ قرار واحد لصالحهما وصالح الأسرة.



ومن الضروري أن يسمع كل واحد من الزوجين لرأي الآخر وأن يعرف مشاعره ويتعاون من أجل راحته دون اللجوء إلى كيل الاتهامات أو توجيه الانتقادات، وعليهما أن يكونا أكثر مرونة واستعدادا للتفاهم والتعاون وإجراء التغييرات المطلوبة.

٥- **قلما تخلو الحياة الزوجية من خلافات حول المال:** إلا أنه مهما طال الخلاف حول الإنفاق على الأثاث أو استثمار بعض المال في مشروع معين فإن الزوجين في الواقع يتشاجران حول ما هو أكثر من الدولارات، ولابد للزوجين من أن يفهما المعنى الخفي وراء النقود حتى لا تسوء العلاقة وتتدهور إلى حد الانهيار.

إن النقود رمز للقوة والسيطرة والحب والأمن واحترام الذات والإشباع، وكل واحد من الزوجين ينفق المال حسب القيم التي يؤمن بها وحسب احتياجاته الشعورية وعندما تختلف هذه الاحتياجات بين الزوجين كلما اشتدت حدة الخلاف، والواقع أن النقود وسيلة للتعبير عن الغضب أو الشعور بالذنب.

وهناك قصة تتعلق بزوج يضطر إلى إنفاق المال لتثبيت مكانته كرب أسرة ميسور الحال ميال إلى الكرم، فيما تميل الزوجة إلى إنفاقه باعتباره أداة للدعم النفسي والشعوري، وفي النهاية اضطر الاثنان إلى طرح مشكلتهما على أحد الاختصاصيين الذي أشار عليهما بعدم إنفاق المال كل على هواه، والانتظار أولا حتى يتم تجميع الفواتير، وبعد ذلك طلب منهما القيام سويا ببعض الأنشطة البعيدة عن



الاحتكاك والتوتر، وممارسة رياضة مشتركة لتخفيف حدة الخلاف، وبعد ذلك أشار عليهما بوضع ميزانية البيت معا والاشتراك في بعض القرارات الخاصة بهذا الشأن وطلب منهما تخصيص ميزانية للمواليد الجدد ولبعض المشكلات الطارئة مثل فقدان العمل. وبهذه الطريقة استطاع الزوجان أن يعالجا المشكلة إذا حدث خلاف بشأن النقود، خصوصا وأن كلا منهما أدرك السر الخفي وراء المشاحنات الزوجية المرتبطة بالمال.

٦- **الإعراب عن العواطف:** من المؤسف أن مشاكل الحياة تلهي الأزواج والزوجات في العصر الحديث عن البوح بمشاعرهم والإعراب عن عواطفهم للطرف الآخر، وعن رغباتهم فيما يتعلق بممارسة الحب. أي إهمال في هذه المسائل يؤدي إلى تراكم مشاعرالسخط والاستياء مما يعمل على تدمير العلاقة الزوجية. إن على الأزواج والزوجات التحدث بصراحة عن عواطفهم وإيجاد الوقت الكافي ليختلي كل شريك بشريك حياته، وهذه الخلوة تؤدي إلى نتائج إيجابية للغاية وتنعش الحياة الزوجية.

٧- **التكيف السريع مع متطلبات الأمومة والأبوة:** من المؤسف أن كثيرا من الآباء والأمهات لا يدركون أنه بعد إنجاب طفل صغير تتغير الأوضاع في الأسرة وتحدث تحولات كبيرة. فالطفل الصغير له مطالبه، ونظام نوم الأم واستيقاظها لإرضاعه والعناية به وبنظافته يجعل

الـزوجين يجلسـان معـا ويـتفقان عـلى ما يمكن عمله لتربية هذا الوليد الجديد.

إلا أن لهـذه الحالة فائدتها الكبيرة. فوجود طفل يجعل الترابط بين الزوجين أقوى. كما أنه من المهم جدا – عندما يكبر الأبناء – أن يجدوا مثلا أعلى يحتذونه وأسوة طيبة يقلدونها.

وعـلى الـزوجين في جمـيع الحـالات أن يتحلـيا بالتسـامح والمحبة الأسرية ويتميزا بالمرح وحب الفكاهة.

أربع عشرة نصيحة لتبعد زوجتك عن حضن أمها[1]

■ للتخلص من نكد الزوجة "الدلوعة" وسيطرة أمها وتدخلها في شؤون بيتها، يضع علماء النفس ١٤ نصيحة على كل زوج اتباعها:

١- ينبغي أن تقلص دور الأم في حياتكما الزوجية، وألا تبقي سوى الاستشارة دون سيطرة أو فرض رأي حتى لا تصبح شخصية الزوجة اعتمادية، غير ناجحة في حياتها الخاصة، بل لا تستطيع أن تنشئ جيلا.

٢- المطلوب من الزوج سعة الصدر، وتفهم أن كل أم تحب، بل تتمنى البقاء إلى جانب ابنتها الوحيدة، لذا عليك أن تتعامل مع هذا الأمر بذكاء.

٣- عليك أن تمسك العصا من النصف ، فتشعر حماتك بتقديرك لدورها في حياة ابنتها، وفي نفس الوقت تتسلل إلى شخصية زوجتك ولا تشعرها برفضك لها، أو أنها ضعيفة الشخصية ومسلوبة الإرادة.

٤- افرض على زوجتك أن تنبه أمها إلى ضرورة احترام مشاعرك كزوج.



---

(١) مجلة سيدتي، العدد ١١٣٧، السبت ٢١-٢٧ ديسمبر ٢٠٠٢م.

٥- على الزوج أن يخطط ليكسب زوجته إلى جانبه، بالحب تارة، وبإلقاء المسؤولية تارة أخرى وإشراكها في قرارته وخطواته نحو مستقبلهما العائلي حتى تشعر بالأمان والندية معه.

٦- امتدح ذكاءها وحسن تصرفها في موقف ما مع الأطفال أو الجيران ، ويا حبذا لو كان هذا المدح أمام أفراد أسرتها ووالدتها بالتحديد، لتنعم بالثقة وحسن التصرف.

٧- ادفع إليها بمهام خاصة بعملك لتنجزها من أجلك، حتى تشعرها باهتمامك وتقديرك لقيمتها العقلية.

٨- لا تترك الغضب يدوم بينكما فترة طويلة حتى لا تشعر بالملل والرتابة وعدم أهميتها لديك ، فتذهب إلى حضن أمها تستمد منه الحب والحنان.

٩- تعودا معا على مناقشة مشاكلها، وعدم تركها معلقة حتى لا تطول فترات غضبها وحزنها وبعدها عنك.

١٠- لا مانع من أن تذهب مرة إلى حماتك تشكو لها زوجتك وتطلب منها التحكيم، هنا ضربت عصفورين بحجر، أرضيت غرور حماتك بأنك لجأت إليها، وأنك لا حول ولا قوة لك من دونها، وتماشيت في نفس الوقف مع رغبة زوجتك.

١١- أوضح لزوجتك مرارا وتكرارا أن البيت للزوجة، وأنها ملكة متوجة عليه، فلا ينبغي لها أن تتركه أو تهمله لفترات طويلة.

١٢- الزوجة الدلوعة ما هي إلا فتاة صغيرة لم تفطم بعد من

حب وحنان أمها، لذا اغمرها بالحب والاهتمام والحنان والرعاية تكسبها، بحيث لا تعود بحاجة الى حضن أمها.

١٣- إياك أن تنصاع لطلباتها عندما تهجر البيت، كما لا تقف لها بالمرصاد وتعاندها، فيطول الغياب ويجف القلب، كن وسطا في تصرفاتك وردود أفعالك.

١٤- احرص على ألا يرتبط كل خروج ثم عودة من الزوجة بوجود أو تقديم هدية أو فسحة غالية، والأفضل أن لا تسمح لها بالخروج من منزلها أساسا.

عشر خطوات لحل المشاكل الزوجية[1]

١- جردي المشكلة من العواطف وانظري لها كأنك مستمعة لمشكلة صديقتك.

٢- لا تتسرعي وتبلغي أهلك فربما تصغرين في عين زوجك أو تتفاقم المشكلة أكثر.

٣- حددي نوع المشكلة هل هي اختلاف في وجهات النظر، عادات سيئة، كذب وغش، إهمال أو إهانة أو أنها مجرد عصبية طارئة.

٤- اسألي نفسك دوما هل يمكن أن تتصرفي مثل زوجك إذا كنت في الموقف نفسه، وإذا كان الجواب نعم فاغفريها له حتى يغفرها لك في المستقبل.

٥- إذا رأيت أنك لا بد أن تلجئي لأحد فلتكن والدتك أو إحدى قريباتك اللاتي تثقين بهن واعرضي عليهن المشكلة بشكل مبسط في البداية والتأكيد لهن على أنك تحتاجين الاستشارة فقط وليس التدخل.

٦- لا تناقشي المشكلة وأنت وزوجك في حالة أعصاب



(١) الطريق إلى القمة، ج١، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

مشدودة حتى لا يجرح أحدكما الآخر.

٧- افصلي بين حب زوجك لك وبين ملاحظته لأي شيء لم يعجبه.

٨- إياك والسكوت واللامبالاة فربما تندمين في المستقبل على قرارات لم تتخذيها.

٩- لا تستشيري من هن حديثات الزواج مثلك فلن تجدي لديهن جديدا.

١٠- لا تنتظري دوما زوجك ليأتي ويعتذر ولتقومي أنت بالمبادرة وليس من الضروري أن تأخذ شكل الاعتذار.

وصفة السعادة الزوجية[1]

■ السعادة الزوجية مطلب عزيز لكل أسرة، وهدف قريب المنال لكل من حرص عليه وسعى إليه، والأسرة السعيدة مرتع العطاء والأمان وراحة البال، وطريق النجاح، وإليكم وصفة نافعة لحياة زوجية سعيدة:

أولا: عادة الرجل هو الذي يغار على المرأة، إذا بنا نسمع غيرة المرأة الجنونية من أمه وأخواته وأمور كثيرة لا يحق لها الغيرة فيها، يا أختاه الحكمة تقول: "إذا أردت أن تطاع فاطلب ما يستطاع".

ثانيا: أشعريه دائما بالأمان والثقة، وبأنك تتمنين أن تطول الحياة بكما معا ومع أطفالكما، وابتعدي عن الأحقاد، ولا تحقري أعماله ولا مشترواته ولا تقللي من شأنه أو من شأن وظيفته أو شهادته، لأنك بهذا العمل سوف تنسفين كل عوامل المحبة والاحترام بينكما.

ثالثا: لماذا نجيد التحدث برقة وإيثار مع الناس ولا نتحدث بذلك مع أزواجنا وأولادنا؟ ليتك يا أختاه تبدلي من اليوم طريقة التحدث العدائية مع زوجك وأبنائك وخادمتك، بل تحدثي بكل



(١) مجلة الهدف، العدد ١٨٢٣، السبت ٢٣/٨/٢٠٠٣م.

هـدوء ومنطقـية وبمـا يفـيد، ولا تكـرري الكـلام مـن دون فـائدة، وابـتعدي عـن الدعاء عليه بالسوء ومن التهديد فكلا الطريقتين لا فـائدة منهما، إلا زيادة الحقد والمشكلات بل أبدلي الجدل بالتفاهم وأبدلـي الدعـاء السـيئ بالنصـح والإرشـاد وجـربي ذلك وسـوف تكسبين بإذن الله.

رابعـا: مهمـا طالـت العشـرة بيـنكما فـلا تهملي أناقتك ولا نظافـة المـنزل، وبـالأخص غرفة النوم، بل على المرء بصفة عامة أن يهتم بغرفة النوم ففيها يولد ويتربى وفيها يتزوج ويرزق بالأطفال، وبالـتالي علـيك ألا تجعلـي شـكلها يبدو قديما أو مهترئا، لا تندمي عـلى الجهـد والوقـت الـذي سـوف تبذليـنه في العـناية بـزوجك وأبـنائك، وعلـيك مـع هـذا ألا تغضـبي من أخطائهم المتتالية والتي تظنينها جحودا.

خامسـا: علـيك أن تكتمي جميع أسراركما، لأن مشاكلك التي تقوليـنها لهـذا وذاك لـن تفـيدك في شـيء، بل إنها تقلل من شأنك واحترامـك في نظـر الغير. وإياك والجدل مع زوجك أمام الأطفال، واتركي الغضب فجميعنا يمكنه أن يعود نفسه على قوة الاحتمال.

سادسـا: أرجـو أن تمحـي كـلمة طلقـني مـن قاموس حياتك، فـالطلاق لـن يـريحك ولا سـيما بعـد أن تنجبين الأطفال، والزوج كـثيرا مـا يكون متعقلا ولا يستجيب لمهاترة الزوجة، لكن الحصيلة لـتلك المهاتـرات هـو قلـق الأبـناء وزرع الخـوف الدائم في حياتهم



بـالطلاق، واعـلمي أن الطـلاق سـبب أساسـي في تعاسـة الأبـناء وانحراف البنات وتعاسة الأم.

سـابعا: لا تكذبـي عـلى زوجـك أبـدا ولا تعصيه في أمر من الأمـور إلا فـيما كـان فـيه معصية لله، وإن كنت تخافين جبروته لا تقولـي لـه الذي حدث وهو غاضب، قولي لـه عندما يكون هادئا، وتذكري بأن الاعتراف بالحق فضيلة.

ثامـنا: احرصـي عـلى عمـل اجتماع أسري كل أسبوعين مرة يكـون الحديـث لوالدهـم ومـرة يكـون فـيها الحديـث لك وقدمي التوجـيهات لأبـنائكما على شكل طلب رقيق وحثهم على النجاح بصـورة أمنيات، ولـيس بالأسـلوب القديـم وهو أسلوب التقريع والـتهديد والمقارنـة بالآخـرين ممـا يجعـلهم يشـعرون بالـنقص في نفوسهم فتكون النتائج عكسية.

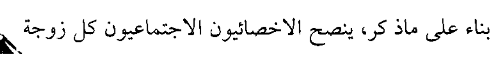
عيوبك .. سيطري عليها لتظفري بزوجك

■ قبل الزواج وفي بدايته يحرص كل من المرأة والرجل على إخفاء عيوبهما وإظهار صفاتهما الحسنة فقط، والمرأة في هذا المجال أبرع من الرجل لأنها أكثر حرصا منه على الحفاظ على شريك العمر كله، لكنها بعد فترة من الوقت تنسى ضروريات ذلك الأمر، بل تهمله، فيفاجأ بها الزوج ويعتقد أنها لم تعد تلك الإنسانة التي اختارها قلبه، وبأن عليه ربما أن يسعى لتغيير الوضع والبحث عن أخرى!.

من أجل ذ لك، يقول الاختصاصيون الاجتماعيون: إن الزوجة الناجحة هى التي تكون أكثر حرصا على إخفاء عيوبها بعد الزواج وليس قبله. ففى تلك الفترة، يكون العروسان في قمة انجذابهما نحو بعضهما بعضا، أي أنهما لا يريان سوى الجمال، ومهما حصل يتغاضى كل منهما عن أخطاء الآخر، معتبرا أنها هفوات ، لكن بعد الزواج ينقلب الحال، فيركز كل منهما على شخصيته وعزة نفسه والطريقة التي يتعامل بها الطرف الآخر حياله، وتبدأ عندها مرحلة "تصيد الأخطاء"، وبالتالي المناوشات فالمشاكل.



اكتشفيه بنفسك



بناء على ماذ كر، ينصح الاخصائيون الاجتماعيون كل زوجة

بضـرورة اكتشـاف عـيوبها بنفسـها قـبل أن يكتشفها زوجها، لكي تعـرف كـيف تـتعامل معها بإيجابية وتحاول السيطرة عليها لتتجنب الوقـوع فى فخ النقد والمشاكل. فمن السهل مثلا أن تعرف المرأة ما إذا كانـت عصـبية أو حساسـة أو مـن الـنوع الذي يغير بشدة على الطرف الآخـر، أو أنها لا تحسن تنظيم شؤون المنزل، وربما ليست الطباخة الماهرة التي يتمنى زوجها أن تكون، إلى ما هنالك من أمور تسـتطيع المـرأة أن تكتشـفها في نفسـها وتسـعى إلى تغييرها لتحافظ على استقرار حياتها الزوجية.

تعلمي كيف تخفينها

بعـد اكتشـاف عيوبك ضعي النقاط فوق الحروف، أي تعلمي كيف يمكن أن تخفيها أمام زوجك وبشكل لا يشعر به:

* فـإذا كنـت مـثلا لا تحسنين الطهي، علمي نفسك ذلك عن طـريق كتـب الطـبخ وبـرامج الـتلفزيون المتاحة بالعشرات أمامك، واحرصي ألا تذكري أمام زوجك مصادر وصفاتك، بل قولي إنك تعلمتها قبل الزواج.

* إن كنـت ممـن يرتـبكن في توضـيب المنزل أو إعداد الطعام وترتيـب السـفرة قـبل وصـول زوجـك، لا تشعريه بذلك أبدا، بل اجعلـي حجـتك أنـك كنـت منهمكة طوال النهار في أمور أخرى، وحـاولي جهدك أن تقسمي وقتك، كأن تخصصي صباحك للطهي أولا ،ثـم ترتيـب المـنزل، ويمكـنك الاسـتفادة من خبرة والدتك أو



إحدى صديقاتك، ولا بأس أن تطلبي من إحداهن المساعدة قليلا لكي تعتادي على القيام بكل هذه الأعمال بمفردك لاحقا.

* إذا كنت من المسرفات في التعامل مع المال، فاطلبي من زوجك أن يهتم بمصاريف المنزل والتسوق، وخذي منه فقط حاجتك اليومية من المصروف، وركزي على احتياجات المنزل إن كان لا بد لك أن تهتمي بذلك.

* إذا كنت امرأة عصبية وتعرضت لموقف معين أمام زوجك أثار غضبك، سيطري على أعصابك قدر المستطاع وأفرغي طاقتك العصبية في مكان آخر بعيدا عنه من دون أن تشعريه بشيء حتى تهدئي وتزول أي آثار على وجهك تشير إلى عصبيتك.

* إذا كنت ممن يغرن على أزواجهن من أي إنسانة أخرى، احرصي ألا تظهري هذه الغيرة أمام زوجك، فلا تتحدثي كثيرا عن الموضوع الذي أثار غيرتك أو أن تذمي المرأة التي تشعرين بالغيرة تجاهها، بل تجاهلي الأمر وأشعري زوجك أنك واثقة كثيرا بنفسك.

* إذا كنت امرأة كسولة فإياك أن تشعري زوجك بذلك، بل على العكس أشعريه دائما أنك نشيطة تحبي الحركة حتى لو كنت غير ذلك، فاحرصي مثلا ألا يدخل المنزل وأنت نائمة في الفراش، بل اجعليه يراك منهمكة في أعمال المنزل أو المطبخ.

* تجنبي أن تكوني زوجة مهملة بنفسها، خصوصا أمام

زوجك حتى لو كنت من النساء اللواتي لا يعتبرن أن هناك أي ضرورة للاهتمام بهذا الأمر بعد الزواج ، بل على العكس ، عليك أن تهتمي بنظافتك وأناقتك وإياك أن تستقبلي زوجك بعد عودته من العمل بثياب المطبخ.

* إذا كان صوتك مرتفعا بطبيعته فاحرصي على ألا يكون كذلك أمام زوجك، لأن الرجل لا يحب المرأة ذات الصوت المرتفع، وبإمكانك السيطرة على ذلك عن طريق التأني أثناء الحديث والتفكير بما ستقولينه، وأشعري نفسك دائما أن هناك من يسمعك وأنت تتحدثين وينزعج من صوتك العالي.

* إذ ا كنت من النساء اللواتي يحببن الثرثرة، فتجنبى ذلك أمام زوجك، فمن المؤكد أنه لا يحب المرأة الثرثارة، فلا تحاولي النقاش أو الجدال في مواضيع الآخرين وحاولي أن تختصري دائما في أحاديثك أمامه، واتركي رغبتك تلك للوقت الذي تلتقين بصديقاتك.

* إذا كنت امرأة تحب السيطرة فاعلمي أن الزوج أكثر إنسان يكره سيطرة المرأة، لأن ذلك يشعره بعدم أنوثتها، لذا أشعري زوجك أنه صاحب الأمر والنهي وهو المسيطر الوحيد في البيت وأنك امرأة مسالمة تأخذ بآراء الآخرين ولا تتمسك فقط برأيها.



نصائح مهمة للزوجة[1]

■ قال الرسول ﷺ: "لو كنت آمرا أحدا أن يسجد لأحد لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها والذي نفسي بيده لا تؤدي المرأة حق ربها حتى تؤدي حق زوجها". فانتبهي أيتها الزوجة إلى ما يلي:

١- احرصي على بقاء الزواج فهو نعمة حظك منها أكبر من حظ الرجل لأنك أضعف منه على تكاليف الحياة، فالزواج لك ستر وكفاية وعزة، واعلمي أن رئاسة الأسرة للزوج لأنه أقدر عليها فلا تنازعيه إياها ولا تحاولي الاستيلاء عليها فإن الرئاسة واحدة لا تتعدد.

٢- أطيعي زوجك فيما يأمر، ولا تمنعيه طلبا مشروعا، وأخلصي له المحبة والاحترام وقومي على إدارة منزلك وعلى شؤون أولادك بنصح وأمانة واحرصي على إنهاء أعمالك البيتية وقت غياب زوجك وتجملي له مدة وجوده في البيت، وكوني دوما نظيفة أنيقة في نفسك وبيتك ليجد بقربك الراحة والهناء.

٣- لا تجازفي بالطلبات شأن المبذرات ولاحظي حدود استطاعة الزوج وإياك والكذب فإنه سالب لثقته بك، ولا ترفعي



(١) مجلة الفرحة، العدد ٨٣، أغسطس ٢٠٠٣م.

صوتك على صوته ولا تزعجيه بما لايحب من الأحاديث.

٤- اجتنبي كل ما يسيئ إلى شرفك وشرف زوجك وصوني عفافك من كل تهمة وشبهة ولا تظهري بزينتك على غيره من الرجال سوى محارمك ولا تخرجي من بيته بدون إذنه.

٥- احذري إفشاء سر من أسرار زوجك ولا تذكري عيوبه لأحد، ولا تعاشري من لا يريدها صديقة لك.

٦- عاوني زوجك على كسب رضا والديه وأقاربه وادعيه إلى هذا إن هو قصر، واجتنبي كل إفساد بينه وبينهم فبذلك تعظمين في أعينهم وقلوبهم ويطمئنون إلى عقلك وإخلاصك.

٧- أحسني استقبال زوجك بالترحاب وبالبشاشة وكوني مرحة معه بأدب وأحسني وداعه مع الدعاء له ولا تتكاسلي في تنفيذ ما يطلب واحرصي على رضاه فبذلك تملكي قلبه.

٨- لا تقلقي زوجك بالشكوى من متاعب البيت ولا تمني بها عليه فهذا يبعده عن مجالستك ويصرفه عن المنزل إلى الملاهي وتذكري هموم زوجك خارج البيت واعلمي أنه أكثر هما منك وهو يأوي إلى البيت ليريح فكره وجسمه وليأنس بك فلا تنفريه واجعلي من بيتك روضة الأنس والوداد.

٩- إذا غضب زوجك فالزمي السكوت واعتذري بلطف واصبري واحلمي يرتد إليك أكثر حنانا وتقديرا، ثم كوني سريعة الرضا إذا استرضاك.



١٠- لا تضجري إذا أصاب الزوج فاقة وعسر وقاسميه عسره كما تنعمين بيسره ولا تتعودي التأفف فإنه باب الفراق، وتجنبي مخاصمته أمام المحاكم فإنها قاتلة للألفة، فاضحة للأسرة، ولا تسمحي لأهلك أن ينالوا من كرامة زوجك بقول أو عمل.

١١- إياك أن تتركي أولادك لتربية الشوارع وتوليهم بالتربية الدينية والجسمية فهم في الكبر إما لك وإما عليك.

عشر نصائح لتكسبي زوجك[1]

١- احذري إخفاء الأمور عن الزوج وتجنبي إخفاء أمور قد ترين أنه لا ضرر من إخفائها، أو أنه يحسن إخفاؤها، لكنها حين تعرف من غيرك تكون سببا في سوء ظن خطير يفسد العلاقات ويدمر الصلات ويقطع الوشائج. إليك مثالا: أحد الأشخاص المجهولين يبدأ بمعاكسات هاتفية لا تستجيبين لها ، وتتضايقين منها، لكنك تخفين أمرها عن زوجك حرصا منك على عدم إزعاجه أو مضايقته، فماذا يحدث؟

يصدف أن تتكرر هذه المعاكسات في وجود زوجك فيرفع السماعة فيفاجأ بقفل الخط عند سماعه صوت زوجك فيسألك، فتجيبين أنه معاكس قليل أدب يتصل منذ فترة ... فتثور ثائرة زوجك لأنك أخفيت عليه طول هذه الفترة.

وقد لا يقبل زوجك تبريرك بل قد يسيئ الظن بك وقد تفتحين عليك بابا من الشجار الزوجي الذي لا ينتهي بسلام، وكان يمكنك أن تقي نفسك هذا الموقف لو أخبرتيه منذ البداية. وكما يجب أن تحذري من إخفاء أخطاء أولادك عن أبيهم بواقع الحب والعطف عليهم وخشيتك من عقاب أبيهم الشديد لهم. لأن



(١) الوصايا الذهبية للمرأة العصرية، هيا بنت مبارك البريك، ط٢، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.

نتيجة ذلك استمرار الأبناء في الخطأ وثباتهم عليه، لأنهم وجدوا في أمهم ساترا لهم عن أبيهم وحاميا لهم من عقابه. فمثلا في بداية تدخين الأولاد تخفي الزوجة عن زوجها هذا الأمر، وربما تهدد الولد بإخبار أبيه أو تأخذ منه علبة السجائر أو تصرخ فيه ولكن لابد من إخبار الوالد منذ البداية فلا تخافي أختي الزوجة من عقاب الوالد لولده مهما كان شديدا، لأنه يبقى أهون بكثير من عقاب الحياة في المستقبل، أو عقاب القانون إذا استمر الخطأ وكبر حتى أصبح جريمة، ولعلك تختارين أيتها الزوجة الذكية الوقت المناسب لإخبار الزوج بخطأ الأولاد. وهو في الليل بعد أن ينام الطفل حتى تتجنبي غضبة الزوج وعصبيته، ويضطر إلى الانتظار إلى الصباح، وبذلك يكون الوالد قد هدأ قليلا، وسكنت أعصابه الثائرة، وخف غضبه ويمكنه معالجة الأمر بهدوء وروية، كذلك حين يكون الولد خارج البيت، لإعطائه فرصة لكي تهدأ مشاعر الزوج وثورته.

٢- إن الزوجة الذكية اللبقة هي التي تحرص على استرضاء زوجها، وكسب مودته ومحبته ببعض الكلمات الرقيقة الحانية والثناء عليه وعلى كرمه.

٣- اعلمي أختي الزوجة أنك لست المرأة الأولى في حياة زوجك. فالغيرة التي تشعر بها الزوجة من المحيطين بزوجها سواء من أمه أو أخته أو والده أو أصدقائه أو حتى هواياته الخاصة مثل المطالعة أو حتى عمله... هذه غيرة عمياء. واعلمي أن المرأة الأولى



في حياة زوجك هي أمه التي تعرف عنه كل شيء منذ أن كان رضيع، تحمله بين ذراعيها وتعرف عنه أكثر مما تعرفين عنه، بل أكثر مما يعرفه هو عن نفسه.

وأكثر الأمهات هداهن الله ترى أن الزوجة تسلبها أغلى ما لديها، الرجل الذي سهرت عليه وتعبت وبذلت حتى صار كبيرا فهل تقفين موقف المتنافس مع أمه كل واحدة ترى أن لها وحدها الحق فيه؟

بالطبع لا، فينبغي أن يكون هناك تعاون من أجله، استشيريها دائما، فهذا يشعر والدته أنك حريصة عليه، محبة له. وأوصي زوجك بأن يبر أمه، ويزورها وينفق عليها ويجلس معها ويسألها عن حاجاتها، فبذلك تكسبين قلبه وقلبها.

٤- عزيزتي الزوجة تتبعي كل الأساليب التي تكسب مودة زوجك وتبعد عنك غضبه وكراهيته، وتجعل علاقتك به علاقة انسجام وود، وتفاهم.

أما بالنسبة لمعاملة والدة زوجك وأخواته وقريباته، فاحرصي على ذكرهن بخير أمام زوجك، حتى ولو وصفتهن بأخلاق حسنة ليست فيهن، وذكرتيهن بصفات فاضلة لا تنطبق عليهن. فبهذا يحبك زوجك كثيرا، وسيقدر ذكرك الحسن لأمه وأهله، وسينقل حديثك عنهم إليهم، فيستميل به قلوبهم نحوك ويخفف من حملتهم عليك. وما أبلغ قول الله تعالى في التعبير عن أثر هذا الأسلوب في



تحويل العداوة إلى صداقة والكراهية إلى محبة: ﴿ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴾.[1]

٥- اجعلي بيتك واحة أمن وسعادة لك ولزوجك ولأولادك، واحرصي على استقبال زوجك حين عودته إلى بيته ولا تحدثيه بما يبعث في نفسه الضيق ولا تذكريه بهمومه ولا تضخمي في عينيه المشاكل.

٦- اهتمي بمظهرك وزينتك في بيتك لزوجك، وتزيني له بكل ما تملكين من نفيس وغال لتكوني في أجمل حلة وأبهى زينة وأحسن شكل، واحرصي على تجديد ثيابك ومظهرك حتى يراك كأجمل امرأة في العالم.

٧- حافظي على حياتك الزوجية من أجل صحتك، عزيزتي الزوجة فإن المرأة السعيدة بزواجها تتمتع بجهاز مناعة أقوى من التعيسة وأن المتزوجة عامة تتمتع بنظام مناعة أقوى من غير المتزوجة. إن تجاوزت الخامسة والثلاثين فاحرصي على زواجك، وما يوفره من استقرار نفسي فإنه يبقى الخير كل الخير للمرأة وللمجتمع.

٨- لا تبخلي على زوجك وشريك حياتك بكلمات الحب والعطف والحنان، واعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التي



(١) فصلت: ٣٤.

تولدها لمسة عاطفية أو لحظة اهتمام فإن محصلة اهتمامك به ستكون مثيرة لاهتمامه بك بالطريقة العاطفية ذاتها، وضعي كلمات الحب في أذنه حتى يتعلم كيف يستخدمها، ودعيه يشعر بالألفة مع تعابيرك العاطفية، ولا تبخلي عليه بالإعجاب، وعليك أن تشجعيه بالابتسام والقبول الواضح لمحاولاته، ولا تنتظري حتى يقول ما تتطلعين إليه بشكل كامل، لا تيأسي من محاولاتك واصبري عليه لأن الرجل يتعلم منذ طفولته كيف يخفي عواطفه خلف مظهر هادىء وصامت حتى يعطيه صورة الرجل الحقيقي.

٩- أبعدي عنك الهواجس والأفكار المسببة للغضب، ولا تسمحي بزيادتها والتمسي الأعذار، وإذا كنت مشدودة الأعصاب فحاولي الاسترخاء وإذا كنت واقفة اجلسي، واستعيذي بالله من الشيطان الرجيم، وأشغلي لسانك بذكر الله والاستغفار وحاولي أن تتوضئي حتى تطفئي نار الغضب.

١٠- لو نظرت إلى ما في صبرك على زوجك من أجر فلربما تمنيت أن تكون طباعه غير الحسنة أكثر من طباعه الحسنة، لأن حلمك واحتمالك لإهماله أو لقسوته فيهما أجركبير لك عند الله تعالى.

اقبلي مصالحة زوجك وشجعيه عليها وابدئي أنت هذه المصالحة إذا كنت المخطئة أو المسيئة إلى زوجك، وقللي من توجيه اللوم إلى زوجك وكذلك النقد تجنبا لإثارة مشاعر الكراهية المتبادلة بينكما.

سبع نصائح لابتسامة دائمة لزوجتك

■ يقول الاخصائيون إنه ليس صعبا أبدا على الزوج أن يجعل زوجته دائمة الابتسام، ولتحقيق ذلك عليك اتباع هذه النصائح:

١- لا تنقل تعب عملك إلى بيتك، بل تعلم كيف تفصل بين الإثنين، وتبتسم بمجرد دخولك إلى المنزل.

٢- عامل زوجتك مثلما تحب أن تعاملك، فلا تكن ذلك الإنسان العصبي المزاج الذي يثور لأتفه الأسباب، ثم تنتظر من زوجتك أن ترد عليك بابتسامة وبشاشة. والأفضل أن تحرص على أن تكون معاملتك لطيفة لكي ينعكس ذلك على نفسيتها وبالتالي على حياتكما معا.

٣- لا تنس أن المرأة تحب كثيرا أن تسمع من زوجها بين حين وآخر كلمات الإطراء والمديح، سواء على شكلها ولباسها أو أي عمل تقوم به، عندها سترى مقدار سعادتها من خلال البسمة التي ترتسم على وجهها.

٤- اذكر زوجتك في المناسبات الخاصة بها، فإن اهتمامك بهذا الأمر ينعكس على نفسيتها ويجعلها إنسانة سعيدة بحياتها معك وسترد عليك بتلك البسمة التي تبحث عنها.



٥- إذا وجدت زوجتك في حالة من الاكتئاب نتيجة تعب أو إرهاق بسبب الأطفال أو عمل البيت، فحاول بين فترة وأخرى أن

تخـرجها مـن الحالـة التي هي فيها، كأن تدعوها لتناول وجبة عشاء خـارج المنزل أو تذهبا في نزهة تسليها وتنسيها تعبها، وتعيد البسمة لوجهها من جديد.

٦- ليس عيبا أن تشعر زوجتك برغبتك في مساعدتها بأعمال المـنزل، خاصة في أوقات العطل، فإن ذلك يشعرها بمدى احترامك وتقديرك للشراكة الزوجية بينكما، وبالتالي ينعكس على نفسيتكما ويريحكما كثيرا.

٧- تجنـب أن تشـعر زوجـتك بـأنك الـزوج الآمر والمطاع في البيـت وأنهـا الـزوجة الخادمـة المربـية للأطفـال، بل اطلب منها ما تـريده بعبارات ذكية بعيدة عن لغة الأمر، وتأكد من أنك ستحصل على جميع طلباتك وفوقها ابتسامة عريضة!.

هكذا يحبك زوجك ولن ينظر لغيرك[1]

■ الرجل دائما ما يعجب بالمرأة الجميلة وعندما يتزوج فإنه يبحث عن المرأة المتدينة الملتزمة بتعاليم دينها، فاستعيني بالله عز وجل في كل أمورك، ثم عليك اتباع النصائح الآتية لكي يحبك زوجك، ولا ينظر لغيرك:

أولا: احتفظي بتواضعك وإياك أن تتكبري يوما على زوجك لأنه وهو الميسور قد اختارك وميزك على غيرك.

ثانيا: لا تغاري عليه بدون سبب واضح معتذرة بأن الغيرة هي دليل الحب.

ثالثا: لا تكوني متسلطة وتتحكمي فيه وتغلبي رأيك على رأيه، وجادليه بالحسنى وأقنعيه باللين لا بالعنف وبالعاطفة لا بالكبرياء.

رابعا: لا تجرحي كرامته بلفت نظره إلى رجل يكون أذكى منه وغيرها من الصفات.

خامسا: لا تطلبي منه في المساء أن يقدم لك كشف حساب عن تصرفاته في النهار.

سادسا: لا تعاتبيه إلا بعد أن تهدأ ثورة غضبه.



(١) مجلة النادي، العدد ٦٥٣، ١٤٢٤/٦/٢٢هـ.

سابعا: لا تفتشي جيوبه ولا تفتحي رسائله.

ثامنا: لا تغاري من صديقه المفضل.

تاسعا: لا تخاطبيه بالهاتف أثناء عمله بحجة أنك حزينة لفراقه ومشتاقة إليه.

عاشرا: لا تظهري أمامه بمظهر المرأة المتهافتة على الحرية والانطلاق بلا مبالاة للقيم والأخلاق.

حادي عشر: لا تتصلي بصديقات يحس هو خطأ أو صوابا، أنهن خطر عليك.

ثاني عشر: إياك أن تعترضيه أو تخطئيه أمام الناس لتظهري أن شخصيتك متفوقة على شخصيته.

ثالث عشر: لا تهملي العناية بألوان الطعام التي يحبها.

رابع عشر: احترمي والديه.

خامس عشر: لا تقولي له في كل مناسبة أنك تحبين أمك وأن أمك هي التي تملي عليك تصرفاتك وهي التي تقول لك أن تفعلي هذا وتجتنبي ذاك.

هذه أهم العيوب التي يكرهها الرجل في زوجته فضعيها نصب عينيك واستأصلي كل شبهة منها في أخلاقك يتوطد بنسيان مستقبلك وحياتك ويشعر زوجك بقربك وأنه أسعد الأزواج.



خمس نصائح للزوجة لتجنب الوقوع في فخ الفتور في علاقتها مع زوجها

■ ينصح المتخصصون الزوجة بوجوب اتباع خمس خطوات لكي تتجنب الوقوع في فخ الفتور والإهمال في علاقتها مع زوجها، وهي:

١- إذا شعرت بأي انزعاج من أي تصرف بدر عن زوجك تجاهك فعليك أن تصارحيه بذلك مباشرة، لا أن تهمليه لأنك ستزيدين بذلك من إهماله لك.

٢- لا تقفي عند الأمور الصغيرة في حياتك الزوجية مع شريك عمرك، فأنتما من جسمين مختلفين ومن الطبيعي جدا أن تكون تصرفات كل منكما مختلفة عن تصرفات الآخر، وإن كانت بعض تصرفاته لا تناسبك فتأكدي أن بعض تصرفاتك لا تناسبه أيضا.

٣- إذا شعرت أن زوجك لا يصغ إليك تماما وأنت تتحدثين معه، فهذا لا يعني أنه يهملك، بل ربما لم تختاري الوقت المناسب للتحدث معه، لذا حاولي دائما أن تتحدثي مع زوجك بعد أن يأكل ويرتاح ويكون متفرغا تماما لك حتى تحصلي على كامل اهتمامه.

٤- لا تسـمعي نصـائح مـن أحـد حول علاقتك مع زوجك، فإذا كان زوج صديقتك مثلا يعاملها بطريقة معينة، فهذا لا يعني أن هـذه الطريقة تناسب زوجك، لأن لكل فرد طبع وأسلوب خاصين به.

٥- عـاملي زوجك بالطريقة نفسها التي تحبين أن يعاملك بها، وتـأكدي أنـك إذا عاملـته بلطـف وحـنان ورقـة، فإنـه سـيرد لك طريقتك فى التعامل معك.



نصائح مهمة لحياة زوجية مثالية[1]

* الإيمان بحكمة الله من الزواج وقداسة هذا الرابط بينك وبين زوجك ومخافة الله من أن تظلمي زوجك ولو بكلمة تجريح.

* أعيني زوجك على أمور دينه، كإيقاظه للصلاة، ومشاركته صيام الأيام الفضيلة، وترتيب مكتبته السمعية أو كتبه الدينية....

* أشعري زوجك أنه محور اهتمامك دائما حتى بعد وجود الأطفال، مهم جد أن تعتبري نفسك صديقة وأخت وحبيبة وأما أحيانا قبل أن تكوني زوجة.

* لا تنتظري أن يبدأ هو د ائما بالكلام الجميل، بادري أنت.

* كوني متجددة د ائما في مظهرك وعطرك وحواراتك.

* خصصي جزءا من وقتك للاهتمام ببشرتك وشعرك وأظافرك وجسمك.. إلخ حتى تملئي عينه وقلبه.

* استخدمي العطور ومرطبات البشرة في البيت، فجميل أن يراك زوجك فى صورة بهية وجذابة.

* وفري له الجو المريح الهادئ وأشعريه بحنانك ولمسات الحب فى كلامك وتصرفاتك.



(١) جريدة دنيا، العدد ١١، الأربعاء ٨/٦/١٤٢٤هـ.

* حاولى إدخال السرور إلى قلبه فى إضفاء روح المرح في المنزل (مرح بعقل لا تنسي ذلك).

* حدثي زوجك عما تريدينه بصراحة فلا فرق بينكما.

* لا تستسلمى لمتاعب العمل المنزلى فتنصرفى عن التزين والتجمل لزوجك. حاولى أن تتذكري دوما موعد حضوره إلى المنزل واستقبليه بمنظر حسن.

* كوني مهيأة نفسيا للتعامل مع الحياة الزوجية حلوها ومرها ولا تتضايقي.

عشر نصائح لاختيار شريكة الحياة[1]

١- اختيار ذات الدين حيث أوصانا نبينا محمد ﷺ بذلك فقال: "تنكح المرأة لأربع: لحسبها، ومالها، وجمالها، ودينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك"[2]. لأن العاملة بدينها ستخاف الله تعالى في معاملتها لزوجها ومن في بيتها ولن تضره أو تجلب له مشاكل.

٢- ذات الخلق الحسن ، ويعرف ذلك بسلوك أمها وخالاتها وأخواتها.

٣- اختيار الوسط في الجمال، فلا يختار الجميلة التي تفخر بجمالها ولا القبيحة التي لا تغنيه عن سواها من النساء.

٤- التحري عن العاقلة الهادئة، ويعرف ذلك بمعاملة والديها وإخوتها.

٥- اختيار المكافئة له في نسبه حتى لا تفخر عليه ولا يعاب بسببها.

٦- اختيار المثقفة في علمها وطباعها، بحيث لا تكون مقلة بعلمها ولا متخلفة عن أقرانها.

٧- التأكد من سلامتها من الأمراض والعيوب حسب



(١) النقاط العشر الذهبية، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط٢، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.
(٢) رواه البخاري.

الإمكان.

٨- اختيار المعتدلة في طلباتها، والبعد عن الإسراف، والأفكار الخيالية.

٩- البحث عن المتدربة في بيت أهلها على ما تحتاجه من عمل البيت، والبعد عن المترفات اللاتي لا يدخلن المطبخ.

١٠- اختيار التي تعرف معنى الزوجية، والتي تتسم بالعفاف، والتعاون على الحياة والقناعة، والاعتدال، والبعد عمن تتصور الحياة الزوجية عشا يطيرفي الفضاء ويتنقل بين الأشجار مثل الفراشة.



كيفية تنمية الحوار بينك وبين زوجك

■ لكـي تنمي الحوار بينك وبين زوجك عليك اتباع الخطوات التالية[1]:

١- الإنصات ولـيس الاستماع هـو أساس الحوار، ويمكنك تحقيق ذلك بالتالى:

أ- واجهى شريك الحياة بشجاعة وحققي التواصل بالحوار قدر الإمكان.

ب- عززي الحوار عن طريق الابتسامة وهز الرأس.

ج- لا تقاطعى وانتظري حتى ينتهى شريكك من الحديث.

د- لـيكن هدفـك مـن الحوار الفهم العميق للطرف الآخر ورأيه، وليس المعاتبة والاستجواب.

٢- استخدمي الطلـب البـناء أثناء الحوار عن طريق أنا أشعر أو أريد أو أتمنى.

٣- اشكري شريك حياتك على كل الأعمال التى قدمها لك.

٤- التشـجع وإظهـار السـعادة في عـرض المشـاعر عند طرح الموضوع، يخففان من حدة النقاش.

٥- تخصيص أوقات للجلوس معا والاتفاق على احترام هذه الأوقـات والمحافظـة علـيها وتهيـئة الجـو المناسب للحوار مع إتقان فنونه.



(١) مجلة الفرحة، العدد ٨٣، أغسطس ٢٠٠٣م.

عشر قواعد لتكسبي نفسك وزوجك

■ للتأثير أكثر في رجل حياتك، وضع بعض علماء النفس مجموعة من القواعد التي يجب اتباعها لتكسبي نفسك وزوجك:

* الصمت يمنحك طاقة قوية للتفكير بعمق في كل ما يحصل حولك والتركيز بعقلانية على إجابتك.

* الصمت يجعلك تسيطرين على من أمامك من خلال نظرات محملة بمعان غير منطوقة تجعلهم حائرين فى تفسيرها.

* الصمت المصحوب ببعض الحركات والإيماءات يرغم من أمامك على البوح بما بداخله فيقول أكثر مما يريد فعلا.

* الصمت يولد لدى الآخرين شعورا بالغيظ الشديد لأنهم يعتبرونه هجوما مستترا، فتكونين الأقوى من دون كلام ولا تعب.

* الصمت هو الحل الأفضل أمام المشكلات الزوجية التافهة.

* الصمت فى المواقف الصعبة يولد الاحترام، بعكس الصراع والجدل الذي يولد التنافر والحقد.

* الصمت يدمر أسلحة من تتشاجرين معهم ويجردهم من القدرة على مواصلة الكلام.

* عندما يصمت زوجك اصمتي.. فيتساءل عن سبب صمتك ويبدأ هو بالكلام.



* الصمت يعلمك حسن الاستماع الذي تفتقده نساء كثيرات.

* الصمت فن.. حاولي إتقانه، ولن تفشلي أبدا في تحقيق ما تريدين في أي وقت وفي أي موقف.

نصائح مهمة للحفاظ على الزوج

■ لكل فتاة متزوجة حديثا، أو مقبلة على الزواج، حتى تستطيع الحفاظ على زوجها، ولا يهرب منها إلى امرأة أخرى(١):

١- يجب عليك احترام رجولته وشخصيته وخصوصياته.

٢- حاولي إشعاره بأنك تقدرين تعبه وجهده من أجلك.

٦- احترميه أمام أهله، وأمام الناس.

٤- أظهري له أهميته في حياتك.

٥- حافظي على أسراره، ولا تبوحي بها إلى الجيران والصديقات وأهلك.

٦- رددي عليه عبارة "يا حبيبي" كثيرا، ولا تطلبي منه المال الكثير، وشاركيه في توفير المال إذا توافرت لك بعض الموارد الإضافية.

٧- كوني وفية في تعاملك معه. واغفري له بعض أخطائه.

٨- رحبي به داخل المنزل، وشاركيه الحديث.

٩- أشعريه بأنه أهم شيء في حياتك، ولو كان لديكما أبناء.

١٠- لا تكتمي في نفسك ما يضايقك، وصارحيه به، وضحي



(١) مجلة زهرة الخليج، العدد ١٢٧٥، السبت ٣٠/٨/٢٠٠٣م.

من أجله، وتنازلي له في بعض المواقف.

١١- قدري تقلب نفسيته، وراعيه في الظروف الصعبة، وقفي إلى جانبه في الأزمات.

١٢- اعملي ما يحب، وابتعدي عما يكره.

١٣- تجملي وتعطري له وحاولي أن يجدك في أحلى صورة، حتى ولو لم يمدحك، لأن الرجل - بطبعه - قليل الكلام والمدح.

١٤- هيئي له الجو العاطفي دائما، حتى لا يطير منك، كالطفل الذي يحتاج إلى رعاية دائمة.

القواعد العشر لإبقاء زوجك في المنزل[1]

■ هذه هي القواعد العشر لكي تبقي زوجك في المنزل.

١- حددي الهواية المفضلة لديه.. واجمعي معلومات حولها، شاركيه في التمتع بها، اطرحي عليه الأسئلة عن أسراره، وما يخفى عليك منها، وربما اجتذبتك هذه الهواية فعلا وأصبحت هوايتك المفضلة.

٢- إن كان زوجك من النوع الذي يحب زيارة أهله والتودد إليهم وتلبية طلباتهم، قومي بدعوتهم إلى بيتك في بعض الأوقات، حاولي جعلها أوقاتا سعيدة خالية من المشاحنات.

٣- تناسي جميع مسؤوليات وأعمال البيت ودروس الأطفال ولو لمساء واحد كل حين، اهتمي بمظهرك وزينتك، وحاولي تخفيف إزعاج الأطفال قدر الإمكان، اقضي معه الأمسية دون التطرق إلى ذكر أية مشكلات أو منغصات.

٤- عندما تجدين فرصة ملائمة أخبريه عن مدى حبك له، والارتياح الذي تشعرين به عند وجوده بجانبك، كرري ذلك بين الحين والآخر، واعلمي أنك وإن لم تجدي منه رد فعل واضحا في المرات الأولى، إلا أن ذلك يترك أطيب الأثر في نفسه، وربما يتحسن



(١) الوصايا الذهبية للمرأة العصرية – هيا بنت مبارك البريك – ط٢- ١٤٢٣هـ/ ٢٠٠٢م.

تعبيره عن شعوره مع تعدد المحاولات.

٥- اهتمي بأن يبدو المنزل نظيفا مرتبا، واطلبي بلباقة مساعدته مثلا في إعادة الأشياء التي يستعملها إلى أماكنها، وليس معنى ذلك أن تلحي بشدة على الترتيب والنظام، كي لا يتحولا إلى قلق يومي.

٦- لا تدعي أحدا يعلم بأي مشكلات أو اختلافات بينكما، مهما صغرت أو كبرت، وعلى الأخص في نطاق الأهل والأصدقاء المقربين، ولا تستثني من ذلك والدتك، فهي بسبب شدة حبها لك وحرصها على مصلحتك، يمكن أن تسبب لك الخلل في حياتك من حيث لا تدري، حينها سيعلم زوجك أن المكان الذي يضمكما هو الحصن الحصين لأي سر، وسيكون أكثر ارتياحا فيه.

٧- عندما يثور حاولي قدر إمكانك أن تبقي هادئة، لا تردي عليه ولا تهمليه في نفس الوقت، دعيه يخرج كل ما بداخله، وفي وقت لاحق إن وجدته محقا فاعتذري له، أما إن كنت المحقة فوضحي له الموقف من جديد في هدوء ودون تعصب، ثم اتركي له فرصة الحديث إن شاء، بعدها تطرقي بذكاء إلى موضوع آخر مبهج.

٨- أبدي له اهتمامك به شخصيا، بزينته ومظهره وأدواته التي يستعملها، كنوع العطر مثلا، واحرصي على أن يخرج من المنزل نظيفا مهندما، وينعكس ذلك عليه في داخل المنزل.



٩- حاولي ألا تنامي قبله قدر الإمكان، أعيدي ترتيب جدولك اليومي بحيث تستطيعين السهر معه إن كان من هواة السهر، أو النوم مبكرا إن كان من ذلك النوع.

١٠- اختاري من تصرفاته ما تسعدين به فعلا، وأخبريه عنها وعن مدى فرحك بها دائما، ستجدين أنه سيحرص على تكرارها تلقائيا، وليس ذلك محصورا فقط في الأمور المادية والهدايا، بل حاولي اختيار أمور بعيدة عن هذه المجالات.



ثلاث نصائح لعشرة سعيدة

■ هـذه النصـائح يقدمهـا الدكـتور/ عادل صادق، أستاذ الطب النفسي بجامعة عين شمس، ويؤكد أنها تضمن نجاح تعلم الحب بين كـل زوجـين يرغـبان بحـياة سـعيدة، شـرط أن يكونـا صـادقين وواضحين مع نفسيهما [1]:

١- احتفظا بجاذبيتكما وأحبا حياتكما الثنائية معا.

٢- أعلـنا الحـرب عـلى الـروتين، اسـتخدما كـلمة "أحبك"، وأحـبا بعضـكما بعضـا بقبول ورضا تام بصرف النظر عن صفات كل منكما.

٣- لا تتركـا الأولاد يخنقون الحب بينكما، تعلما الاستماع في الحـب والانتباه لكل إشارة أو إيماءة، وإن كان لا بد من المشاكسات فمن الضروري أن تكون بلا إهانات.



(١) مجلة سيدتي، العدد ١١٦٦، السبت ١٢-١٨ يوليو ٢٠٠٣م.

اثنتان وأربعون خطوة لتبقي محبوبة زوجك[1]

■ باتباعك هذه الخطوات تبقين محبوبة زوجك:

١- تذكري أن الغياب القصير على بعضكما البعض قد يقوي الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

٢- لا تدعي أي خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالي، فإن الشيطان بالمرصاد.

٣- ابتعدي عن المثالية، وعيشي حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقعي المعجزات، فإن الحياة الدنيا دارتزاحم، ولا يحقق فيها الإنسان كل مآربه ولو كان حريصا.

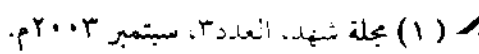
٤- أعربي لزوجك عن حبك كلما سنحت لك الفرصة، من غير نفاق وتصنع.

٥- حاربي في نفسك الاستسلام للهم والقلق، وكوني دائما بشوشة، طلقة الوجه، متفائلة.

٦- إياك والنقد اللاذع، أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.

٧- حاولي دائما حصر النزاع في دائرة ضيقة، ولا تجعليها تتسع، أو سيطري أنت على المشكلة قبل أن تفلت من يديك





(١) مجلة شهد، العدد٣، سبتمبر ٢٠٠٣م.

ليتابعها الآخرون.

٨- الغيرة والشك والشبهات معاول هدم للحياة الزوجية، فتعاملي مع الوقائع ولا تتعاملي مع الظنون والأوهام.

٩- اغرسي في شريك حياتك الثقة في نفسه وفيك، وثقي أنت فيه، وابعثي فيه الاعتزاز والقدرة على أنه قادر على تغييره في الحياة، وتثبيت ما هو الصحيح فيه.

١٠- لا يكفي أن تتزوجي شخصا مناسبا حتى تكوني سعيدة في زواجك، ولكن يجب أن تكوني أنت أيضا المرأة المناسبة.

١١- النظافة عنوان الإيمان، ودليل الحب.

١٢- تنازلي بعض الشيء عن أشياء تعتبرينها جزءا من شخصيتك حتى يتسنى لك التمتع بما تحبين من صفات شريكك في الحياة.

١٣- اهتمي بشريك حياتك كما تهتمين بنفسك، وأحبي له ما تحبين لنفسك.

١٤- لابد من انتهاج سياسة الأخذ والعطاء، لا تكوني أنانية تريدين أن تأخذي أكثر مما تعطين أو تأخذي كل شيء ولا تعطين شيئا.

١٥- الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف في كل شيء، وتمده بالحب والرعاية والحنان.

١٦- لا تسارعي باتهام شريكك في الحياة عند كل مصيبة، بل انظري على الموضوع نظرة منصفة، ولا تستبقي الأحداث.

١٧- عيشي يومك ولا تفكري بهموم الغد الذي لم يحن بعد، وتصرفي في حدود إمكانياتك.

١٨- عليك أن تفهمي قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ، ففكري ألف مرة قبل أن تتخذي خطوة بعدها لا ينفع الندم.

١٩- لا تعتمدي على الحب فقط، وإن كان مهما وضروريا في الحياة الزوجية.

٢٠- لابد لأن تعطي القدوة من نفسك لشريكك في الحياة، ودعي أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك.

٢١- لا تدعي الفرصة لأقاربك وجيرانك في التدخل بينكما، واحرصي على حل مشاكلك بنفسك قدر المستطاع.

٢٢- لا تتعجلي بتصحيح ما ترينه خطأ من شريكك في الحياة، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخمي الصغائر.

٢٣- لابد من تقبل تبعات الزواج ومسؤولياته بنفس راضية وقلب مطمئن.

٢٤- تجنبي قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما، وابتعدي عن إحراج شريكك في الحياة.

٢٥- اعملـي مع زوجك على القيام بأعمال مشتركة، فسوف تمثل لكما ذكريات سعيدة فيما بعد، وتقرب أكثر بينكما.

٢٦- أتـيحي لـزوجك الفرصـة بكـل حرية للتعبير عن نفسه والعمل على تنمية مواهبه، ولا تسخري من قدراته.

٢٧- الحقـوق المالـية لابـد أن تحـترم، ولا يـتم التساهل فيها، فهي من أكبر أسباب الخلاف.

٢٨- لا تشـركي زوجـك في أحـزانك، وحـاولي جـاهدة أن تتغلبي عليها وحدك، ولكن لا تنسيه في أفراحك.

٢٩- احـذري أيـتها الـزوجة صـديقاتك اللاتـي يـتدخلن في حياتك الخاصة، وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد.

٣٠- أشعري زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالي الذي كنت تودين الارتباط به، وأنك فخورة به وبشخصيته.

٣١- لا تسـمحي لأحـد بالتدخل في حياتك، ولاتكوني أنت سببا في ذلك، فلا تحكي أسرار بيتك لصديقة أو قريبة.

٣٢- احـذري الاخـتلاف مـع الـزوج أمـام الأولاد، أو علـو الصـوت أمامهم، فهم يتعلمون أولا بالقدوة والتقليد قبل أي شيء آخـر، لأن هذه المشكلات ستحضر في ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد.

٣٣- تذكري حسنات زوجك عند نشوب أي خلاف بينكما، ولا تجعلي مساوئه تسيطر على عقلك فتنسيك حسناته ومزاياه.



٣٤- اسألي نفسك هذه الأسئلة حتى تدركي شريكك في الحياة وتتغلبي على مشاكلك بنجاح:

- ما الذي يعجب كل منكما في الآخر؟!
- ما النشاط المشترك السار الذي تستمتعان به حقا؟!
- ماذا يفعل كل منكما ليظهر اهتمامه بالطرف الآخر؟!
- ماذا تنتظرين من شريكك لتشعري أنه يحبك ويقدرك؟!
- ما أحلامكما المشتركة للمستقبل؟!

٣٥- في الخلافات الزوجية احذري أيتها الزوجة استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسري زوجك.

٣٦- تهادوا .. تحابوا .. ليكن ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.

٣٧- الزوجة الذكية هي التي تختار الوقت المناسب لطلباتها، وطلبات الأولاد، وتختار الوقت المناسب أيضا لإبداء ما تريد من ملاحظات علىسلوك الزوج، أحيانا يكون الوقت المناسب الذي تختارينه ليس هو الوقت المناسب حقا.. فكري مرة أخرى.

٣٨- كرامتي.. كبريائي.. كلمات للشيطان ينفث بها في قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول بهما جاهدا أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن النصائح .. فهل يصح هذا بين الزوجين؟!

٣٩- لا تلغي وجود زوجك.. فالشورى مهمة في الحياة



الزوجـية، ولا بد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك في الحياة الزوجية وأنه غير مهمل.

٤٠- لا تهربي من المنزل عند نشوب المشكلات، فالهرب ليس وسـيلة للعـلاج، ولا مـانع مـن الهـدوء قلـيلا، ثـم العـودة لحـل الخلافات.

٤١- لا تضـايقي زوجـك بكـثرة أسـئلتك فـيما لا يخصه، أو تحـاولي الاطـلاع عـلى أسـرار لا يـريد كشفها لك، عندئذ سيترك الزوج المنزل، ويمضي إلى مكان آخر يستريح فيه.

٤٢- لا تبـتعدي عـن زوجـك وتجعلي لنفسك قوقعة تجلسين فيها وحدك، ولكن شاركيه بقدر الحاجة.

نصائح مهمة للزوجات[1]

* احرصي على إيجاد التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والبيت والأولاد والعمل.

* كوني قدوة لبناتك في احترام وتقدير والديه، وعدم التفريق في المعاملة بين والديه ووالديك، فهما أهديا إليك أغلى هدية وهي زوجك الغالي.

* استقبلي أهل زوجك بترحيب وكرم، وقدمي إليهم الهدايا في المناسبات وحثي زوجك على زيارتهم دائما.

* أشعريه باهتمامك الشخصي وحافظي على أسرار بيتك.

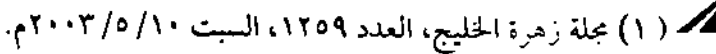
* لا تضعيه أبدا في موضع مقارنة بينه وبين آخرين، بل تذكري الصفات الجميلة التي توجد فيه.

* كوني سلسة في الحوار والنقاش وابتعدي عن الجدال والإصرار على الرأي والعناد.

* كونى كل ليلة عروسا له، ولا تسبقيه إلى النوم إلا للضرورة.

* احرصي على التجديد الدائم فى كل شيء، في المظهر والكلمة واستقبالك له.





(١) مجلة زهرة الخليج، العدد ١٢٥٩، السبت ١٠/٥/٢٠٠٣م.

* احرصي على أناقة البيت ونظافته وترتيبه.
* كوني قانعة، واحرصي على عدم الإسراف.
* لا تعتمدي على الخدم في تلبية متطلبات الزوج.

كيف تجددين حياتك الزوجية؟[1]

■ عزيزتي الزوجة، نقدم لك بعض النصائح التي تجعل من حياتك مستقرة ومتجددة وتنعمين فيها بكل ما تتمنينه:

١- استقبلي زوجك بابتسامة وكلمة رقيقة عند دخوله المنزل.

٢- التزمي بمواعيد الخروج والعودة، ولا تشغلي زوجك في الأمور التافهة.

٣- تغيير موقع ديكور المنزل بين فترة وأخرى.

٤- اهتمي به عند حديثه معك واحترمي رأيه.

٥- هيئي له الجو العاطفي دائما لأنه كالطفل يحتاج إلى رعاية دائمة.

٦- الاهتمام بالأولاد أكبر تعبير عن مشاعر حبك لزوجك.

٧- لا تتدخلي فيما لا يعنيك من أموره الخاصة.

٨- حدثي زوجك ببعض الكلمات التي تعبر عن مدى ثقتك به.

٩- لا تسمعي زوجك كلمة تؤذيه وتعكر صفر حياته، وإذا بدر منك ذلك فتوددي إليه.



(١) مجلة الهدف، العدد ١٨٢٨، السبت ٢٧/٩/٢٠٠٣م.

علمي زوجك لغة الحب لتزداد مناعته ووداعته

■ هـذه مجموعـة مـن النصـائح لـلمرأة كـي تعلم زوجها لغة الحب لتزداد مناعته ووداعته[1]:

* علمـيه الحـب لأن الحـب كلمة سحرية تفتح أمامك أبواب سعادتك ا لزوجية.

* تذكـري أن الحب يدخل الطمأنينة إلى قلبه وقلبك ويعينكما على مواجهة الصصاب.

* حببيه بالمشاركة التي تجمع بين كل طرفين وتحقق لهما الرضا والراحة النفسية.

* حبك له سيهذب سلوكه الإنسانى ويعلمه التعاون.

* كونـي أسـتاذة زوجـك، فالزوجة المحبة تعلم زوجها الحنان والتسامح والنظام والمسؤولية.

* لا تـندمي على مشكلة وقعت بينكما، فالحب يعود بسهولة إذا توفرت النية الصادقة لإعادته.

* املـئى مشـاعره، فأنت قادرة على تحريكها وملء قلبه بحب الدنيا وحبك.



(١) مجلة سيدتي، العدد ١١٦٦، السبت ١٢-١٨ يوليو ٢٠٠٣م.

* لا تغيبى الحب بينكما، لأن ذلك يعلم البغضاء والعدوانية.

* المجتمع البشـري فرض على المرأة الدور الأكبر فى استقرار الأسرة، فاستغلي الأمر وكوني صاحبة العطاء والعلم دون تبرم.

* استعدي دائما لبذل المزيد وعلمي زوجك ذلك أيضا.

كيف ترضي زوجتك غير القنوعة؟

■ تؤكد الكثير من دراسات علماء النفس على أن الكثير من الزوجات لا يكن قنوعات بما يتوفر لهن في حياتهن مع أزواجهن وأن ذلك قد يعود لأسباب عدة، منها ما ينمو مع الزوجة من مرحلة الطفولة، ومنها أن كلا الزوجين أو أحدهما على الأقل لا يصارح الآخر بحقيقة ما يملكه من إمكانيات أو يكذب بشأنها، ومنها أن بعض الزوجات يرسمن في مخيلتهن صورة لا تتوافق مع واقع الزوج وذلك قبل مرحلة الزواج فتصدم بالواقع وتبدي عدم الرضا والقناعة عنه.

وعلماء النفس يقدمون جملة من النصائح للرجال الذين يعانون من الزواج بنساء غير قنوعات، لكي يتمكنوا من خلالها من إرضاء زوجاتهم مثل:

- يجب على الزوج ألا يصلح مشكلة عدم قناعة زوجته بمقارنتها بنساء أخريات، فهذا يعقد المشكلة ويجعل الزوجة تتمسك بطلباتها وقناعتها أكثر ولا تتنازل عنها.

- يجب أن يعلم الزوج أن القناعات تتغير إذا حاول أن يتفاهم مع زوجته حول كثرة طلباتها بأسلوب ودي وبدون يأس من التكرار والمحاولة.

- يجب أن يحرص الزوج على بحث أسباب عدم قناعة زوجته



قبل أن يعاتبها ويلومها، وأن يترك الزوج باب الحوار مفتوحا لنقاش طلباتها ولا بأس من تلبية بعضها ولكن بعقلانية.

- يجب على الزوج أن يحرص دائما على أن يؤكد لزوجته بأنه الزوج الذي كانت تحلم به، وذلك يتم بأن يعوض الزوج النقص المادي الذي قد يتعرض له إلى زيادة موازية في جرعة الحب والحنان والمودة والاحترام، وهذا كفيل بأن يحل بديلا لقناعات الزوجة التي تعتمد على المادة.

- الإسراع بالإنجاب، لأن أنانية الزوجة ستتحول من الذاتية إلى المشاركة بتلبية احتياجات الأطفال.

تسع نصائح وردية لعودة الحياة الرومانسية[1]

■ طبيعة البشر الخطأ والنسيان، والخطأ في حد ذاته ليس عيبا أو انتقاصا من شخصية المخطئ بل الأسوأ هو التمادي في الخطأ وعدم الاعتذار، فالجميع يخطئون لكن قليلون فقط يجدون الشجاعة للاعتذار عن أخطائهم وخاصة إذا كان الآخر أحد أفراد الأسرة وبالأخص الزوجة، فكم هي المشاكل التي نشأت واشتعلت نيرانها وطال تأثيرها السلبي أطرافا لا ذنب لهم بسبب مكابرة وعناد الزوجين و بالأخص امتناع الرجل عن الاعتذار لزوجته زاعما أن ذلك يهدر كرامته ورجولته مع أن خبراء النفس والاجتماع يصفون هذه الشخصية بأنها غير سوية.

وعلى الجانب الآخر هناك فئة لا تتردد عن الاعتذار ولكن بأساليب مختلفة، فالأزواج يختلفون فيما بينهم،فالبعض يعتذر بأسلوب غير مباشر، لكنه يفي بالغرض وآخرون يجتنبون إثارة المشاكل حرصا على مستقبل الأطفال النفسي الذي تدمره المشاكل الزوجية، فأي من الشخصيات زوجك ، وكيف تعالجين الخلافات بينكما؟

الاعتذار مطلوب، ومن يخطيء فلا بد أن يعتذر فليس هناك مكابرة وإلا فإن الشخص الذي يرفض الاعتذار يصبح بغيضا في

(١) مجلة الجزيرة، العدد ٣٢، الثلاثاء ٢٧/ ٢/ ١٤٢٤هـ.

نظر الآخرين، والاعتذار سلوك حضاري بين الناس عامة والزوجين خاصة.

فالزوج الذي يخطىء عليه أن يسعى بدافع من شعوره الراقي أمام زوجته أو أي شخص آخر بالاعتذار، والذي يقول أنه يرفض الاعتذار لزوجته لأن كرامته ورجولته لا تسمحان بذلك فإنه يعتبر مريضا نفسيا، والكرامة الفعلية السامية هي أن نعتذر إذا أخطانا، والاعتذار ليس عيبا بقدر ما يعني الشجاعة والقوة وأن المعتذر يتمتع بشخصية سوية متكاملة ويعرف حدود نفسه ويشعر بالآخرين.

الرجولة تدفع الرجل لأن يعتذر إذا أخطأ بحق زوجته أو أي شخص آخر، فالرجولة تعني الصدق والشهامة.

الأمانه والشهامة

عندما يعتذر الرجل فإنه لا يسقط من عين زوجته أو يهون أمره عليها، بل ترتفع قيمته في نظرها ويعلمها درسا في الأمانة والشهامة واحترام الذات، والاعتذار ليس ضعفا بل الضعف أن تخفي خطأك وتظل تكابر، أما الرجل الذي يثق بنفسه ويحترم ذاته فإنه لا يجد غضاضة في أن يعتذر ووقتها سوف يصبح قدوة لزوجته.

عودة الرومانسية

كثير من مشاكل الأزواج تبدأ بمكابرة الزوج وامتناعه عن



الاعتذار لزوجته عندما يغضبها، لذلك على الزوج أن يتذكر أنه باعتذارك تعيد المياه إلى مجاريها وتجدد الشعور بالرومانسية بينك وبين زوجتك، وإن كنت تعتقد أن رجولتك لا تسمح بذلك فاعتذر منها بطريقة غير مباشرة، وإليك هذه النصائح التي ستساعدك على ذلك:

١- تذكر أن حواء بطبيعتها تحب أن تتحدث عما يدور بداخلها، لذا اترك لها المجال كاملا للعتاب لأنها بعد أن تخرج كل ما في داخلها وتكتفي بالإنصات تكون بذلك تمكنت من غسل كل المشاعر السلبية بداخلها، ولا ضير إن قلت لها في النهاية "معك حق".

٢- استعمل الزهور لتعتذر عنك، فللوردة فعل السحر في هذه المواقف.

٣- عندما تتركها غاضبة، لا ترجع إلى البيت من دون هدية قل لها أنك تذكرتها وقدمها لها.

٤- حاول الخروج معها في نزهة لأي مكان شريطة أن تعود المياه بينكما إلى مجاريها.

٥- قدم لها دعوة على العشاء وحاول اختيار المكان المفضل لها وتجنب الحوار معها في مواضيع تذكركما بما كان بينكما من مشاعر سلبية.

٦- شاركها اهتمامك بالأولاد.. وساعدهم على المذاكرة أو حل مسألة خاصة بهم كانت عالقة، وانتبه لا تفجر أي مشكلة من

مشاكل الأطفال لينعكس الغرض من اعتذارك.

٨- قد تكون فكرة دعوة أفراد أسرتها على غداء أوعشاء خاص مناسبة لتحقيق هدفك، ساعدها على إعداد المائدة وعامل أهلها أحسن معاملة خاصة والدتها.

٩- استعد معها مواقف طريفة، فالضحك وسيلة مهمة للتواصل العاطفي الإيجابي ومناسبة للتجديد وصفاء النفس والروح.

كيف تعامل المرأة في المجتمع!![1]

■ لا يكون الزواج ناجحا إلا بالقدر الذي يظهر فيه ناجحا أمام الناس. فإذا كنت على عتبة الزواج، اعمل أن يكون زواجك مستقيما، وهذا يعني أنه ينبغي لك أن تعامل زوجتك في المجتمع بوعي تام، واجعلها تفهم أنها تحتل المقام الأول في البيت، كما أنها في مقام أفضل بين الناس.

في هذا المجال، ينصحك خبراء علم الاجتماع باتباع النقاط التالية:

* كن فخورا بها، فإن افتخارك بها يدفعها إلى الافتخار بنفسها، مما يدفعها إلى الظهور بمظهر أفضل.

* قدمها إلى الناس بكلمات لطيفة، فإن هذه اللباقة ترفع من معنوياتها، وحين تجعلها تشعر هذا الشعور الطيب، فإن ذلك ينعكس عليك بصورة إيجابية.

* حافظ على ابتسامتك حين ترفع نظرها إليك. هذا يرضيها ويصبح عندها أمرا مألوفا، وهو شيء مستحب فعلا.

* لا تدع الصمت يسيطر على الأجواء، بل اخلق حوارا من المواضيع التي تحب زوجتك أن تخوض فيها.



(١) المرأة والسعادة الزوجية- الدكتورة نوره عبد الله العجلان-ط١- ١٤١٧هـ/١٩٩٧م.

* لا تحـاول أن تظهـر أنك أكثر ذكاء منها. فإذا أخطأت، فلا تحاول أن تصحح خطأها على الإطلاق.

* تعامل معها برقة وتهذيب.

* إذا اضـطررتما بعد العشاء إلى الجلوس منفردين، فانظر إليها من حين إلى آخر، وتأكد من أنها مرتاحة في مكانها.

* عـند عودتكما إلى البيت، خذها من يدها وقل لها كم كنت فخورا برفقتها.

* عندما تجتمع مع أمها، عبر لها عن احترامك الكبير لابنتها، فلا شيء يفعل فعله في زوجتك مثل الثناء عليها عبر طرف ثالث.

* لا تأت على سيرة العمل بشكل مطول على مسامعها، بل اترك هموم الشغل خارج الباب وحاول الاهتمام بها، وردد في أذنها حبك الدائم لها، فهذه الكلمات هي الأكثر عذوبة التي تود المرأة سماعها من الرجل، فالمرأة تريد أن تتأكد، من حين إلى حين، انها إنسان بالنسبة إلى زوجها، لا مجرد شيء يمتلكه. فالأشياء للاستعمال، أما المرأة فهي للحب والحنان.

إن الاحترام المتبادل بين الرجل والمرأة، والقدر الصحيح للمنزلة التي جعلت لكليهما، هما الشرطان الأساسيان للسعادة في الزواج. أن يحترم أحد الزوجين الآخر هو أن يرى فيه أكثر من شريك، فالمرء يحترم الشخص الذي يشغل منصبا رفيعا بالنظر إلى

منصبه، فحري إذا أن يحترم الرجل الزوجة التي وضعها الزواج إزاءه.

لا شك بأن الاحترام عنصر جوهري في الحب، فإذا فقد هذا الاحترام لا يعود الحب حبا، فالاحترام المتبادل يحمي الزواج مما يصادفه من مشاكل. فإذا كان حنو الزوج على زوجته واهتمامه بها يتوقفان على مظهرها وعلى شعور يخالجه في يوم دون آخر، وإذا كانت الزوجة تغير اعتبارها لزوجها بتغير مزاجها، أو بحسب حكمها على مدى إرضائه تطلعاتها والطريقة التي تنظر بها إلى الأمور، فبالتأكيد أن هذا الزوج لا يتمتع بمبادئ متينة.

في هذا الإطار، يصبح الحب رهنا بالأمزجة والأحاسيس العابرة، بينما المفروض أن يبنى الحب في الزواج على أسس اكثر متانة. وليس على حب يستلزم عاطفة حميمة متبادلة بين شخصين على أساس التجاذب الطبيعي. فالحب يحمل تجربة رائعة، وهو العامل الأساسي الذي يقود إلى الزواج، فالزواج لا ينبني على أساس التجاذب الطبيعي فقط.

من هنا، ليس الحب هو الذي يدعم الزواج، بل يكون الزواج دعامة الحب بين الزوجين.

في الغرب، من المسلمات والأمور البديهية التي تسير عليها الثقافة الغربية، بوجه عام، اعتبار الحب الرومنطيقي الأساس



الوحيد للزواج باعتباره الأساس الذي يتفق مع الحرية البشرية وكرامتها، كما يزعمون.

لا ننقص من قدر أحد إذا ذكرنا بأن الزيجات تدبر، في عدد من المجتمعات العربية، وفي حضارات كثيرة، من قبل عائلتي العروسين. ولا ريب في أن الحضارة الغربية ترفض تدبيرا كهذا. ومن الصعب أن نتصور زواجا يعقد على هذا الأساس من دون العودة إلى بيئته الأساسية.

في أي حال، إن الزواج السعيد ليس من ابتداع الحضارة الغربية، فما ابتدعته هذه الحضارة هو الفكرة القائلة بأن الحب الرومنطيقي هو الأساس السليم الوحيد لكل زواج. ولا بد من أن تتساءل العائلة العربية عن ارتفاع معدل حالات الطلاق في الغرب.

إذا أخذنا بعين الاعتبار بنية الزواج في المجتمعات الغربية، فإن طبيعة الحب الرومنطيقي ومكانته تحتاجان إلى إعادة تفكير، فالحب عفوي، فأما أن يحب المرء أو لا يحب، من دون أن يكون في وسعه أي شيء آخر. فالحب عنصر جوهري في الزواج، لكن استمراره ليس وقفا على الحب، بل أن بقاء الحب رهن بالزواج، فالزواج يمنح الحب حالة من الاستقرار، ويستطيع مع الاستمرارية أن ينمو وينضج.

ثم إن الزواج ينقذ الحب من طغيان ثورة المشاعر غير الناضجة إذ أنه يرغم الرجل والمرأة على أن يتغلب كل منهما على المصاعب



وأن ينفذ إلى أعماق جديدة للحب.لذلك، لا يجوز مطلقا أن يفسح للحب في المجال حتى يستبد بالزواج ويهدده بالانحلال، فالحب ليس الشرط الحتمي للزواج، بل إنه نتيجة للزواج الناجح، وهو خاضع للإرادة، لذلك من الضروري ترويض الحب كي يكون الخادم المطيع للزواج.

وهذا النوع من الحب لا ينمو في التربة الرملية لمشاعرنا الحاضرة، لكنه بالأحرى يتأصل في تربة الاحترام المتبادل الخصبة. فالمرأة تكن لزوجها الاحترام السامي، والرجل يحترم المرأة، فاحترام الكرامة يثبت الحب الزوجي على أساس مستمر.

ما لا يجوز أن تعامل به المرأة!![1]

■ كنا قد تحدثنا عن الطريقة التي تود المرأة أن يعاملها بها الزوج المثالي. وهنا نتطرق إلى الموضوع من ناحيته السلبية، والمهم أن الزوجة تتجاوب أفضل تجاوب مع زوجها بشكل مستمر، إذا كانت تعرف أنه يضعها في المرتبة الأولى من اهتماماته. لذلك، لا ندع الزوجة تلجأ إلى السلبية كرد فعل ضد تصرف أحمق، بل تفهمها بطريقة أو بأخرى أنها المرأة الأولى الوحيدة في حياتك، إلى الأبد.

إن لم تقتنع زوجتك بكلماتك، حاول أن تعبر عن ذلك عن غير طريق الكلمات، فالمرأة تقرأ جيدا لغة الإشارات، إذ إن النظرة، أحيانا، تعبر أفضل من الكلام كله. فالرجل لا يستطيع أن يكون سيد بيتها إلا إذا كانت هي سيدة قلبه.

يقدم لك خبراء علم الاجتماع نصائح عديدة تساعدك على تجنب جرح مشاعر الزوجة. وهذه النصائح هي في اللاءات التالية:

* لا تنقدها مطلقا أمام الناس، فالرجل الذي يهين زوجته أمام الناس يلعب بالنار، فالمرأة تكره أن يعرض الرجل لنقاط ضعفها

---

(١) المرأة والسعادة الزوجية- الدكتورة نورة عبدالله العجلان، ط١-١٤١٧هـ/١٩٩٧م.

وعيوبها خارج البيت وأمام الناس. ثم إن هذا الأمر يحرج الحاضرين الذين لا علاقة لهم بالموضوع.

في أي حال، إن إهانة زوجتك أمام الناس سيولد عندها الرغبة في الانتقام عند الفرصة الأولى، فالمرأة لا تتقبل مطلقا الإهانة أمام الناس، كما أنها تجد صعوبة كبيرة في تقبل عدم الإخلاص على أنواعه.

على العكس من ذلك، فالمرأة تحترم الرجل الذي يمنحها ثقته داخل البيت وخارجه. لذلك، فالمرأة تحب الرجل الذي لا ينتقص يوما من كرامتها أمام الناس، ولا أمام أهله أو أهلها، ولا أمام أي إنسان آخر، لا في حضورها ولا في غيابها.

* لا تثر موضوع الغيرة أمامها بشكل من الأشكال عبر تفضيلك عليها امرأة أخرى. ولا تذكر أمامها ميزة أي امرأة أخرى، كائنا من كانت.

* لا تعيرها عندما تخطئ، ولا تقارنها بوالدتك، فالخطأ الأكثر شيوعا في هذا الموضوع هو خطأ الزوج الذي لا يعرف أن يضع أمه في مكانها الصحيح.

فلا تقل لها إن أمك عظيمة تطبخ جيدا، وتدبر المنزل بطريقة ممتازة، وتتحلى بصفات حميدة عديدة. احفظ مكانة أمك في قلبك، وتصرف على أن زوجتك هي المرأة الوحيدة في حياتك.

* لا تسخر من إمكاناتها، فالزوج المثالي يقرر الأشياء مرة واحدة وإلى الأبد. عليك إذا، أن تتخذ قرارا شخصيا بألا تسخر من زوجتك في إمكاناتها القليلة وعيوبها. فالسخرية تعذبها وتسيء إليها بشكل جارح. ومن الخطأ الفادح أن يعذب الرجل زوجته ويسيء إليها خصوصا إذا كانت هذه العيوب جسدية لا تستطيع زوجتك شيئا حيالها.

* لا تغادر البيت حين تكون زوجتك غاضبة، مهما كانت درجة غضبها. وليس المهم إن كنت أنت السبب في بكائها أم كان هناك سبب آخر. ففي هذه اللحظات التعسة، إنها تحتاج إلى وجودك بقربها لتشعر بالدفء والعاطفة. ولا تحاول أن تهدئ من بكائها، فالدموع علاج في بعض الأحيان، خصوصا للمرأة التي لا تجدك دائما لتسند رأسها إليك وتبكي. فالمرأة تحب الرجل الذي يبقى بقربها ويقاسمها همومها في الفترات الحرجة.

* لا تحاول ضربها إطلاقا، علما بأن الضرب أمر مشروع في عدد من المجتمعات. ومع هذا كله، وحتى لو كان مشروعا، تعتبر القوة الجسدية عامل أذى دائم. قد تغفر الزوجة لرجلها كونه ليس مفكرا، أو كاتبا، أو مديرا في إحدى الشركات، لكنها لن تغفر له مطلقا لجوءه إلى ضربها.

لاشك بأن الضرب عار على الرجل المثالي، ومن الخطأ الفادح أن تلجأ إلى العنف مع زوجتك، أو أن تفكر به ولو تفكيرا، فهي



غلطـة لا تغـتفر. فـإذا ضـربت زوجتك، ولو مرة واحدة، فإنك قد تخسرها إلى الأبد. فحذار، فقد يتمزق زواجك طوال العمر.

* لا تتصـرف مـع زوجـتك تصرف الشخص الشارد الذهن، فالمـرأة تمقـت هـذا الـنوع من الرجال الذين يثيرون سخطها بشدة. ولا تخـف عنها أي سر من الأسرار، فقد يؤذيها هذا الأمر، وإن لم يكن مقصودا.

* لا تهمل ملاحظة أي جديد لدى الزوجة، من تسريحة شعر جديدة، أو فستان جديد، أو عطر جديد، أو أي شيء آخر.

فكلما ازددت ملاحظة من جانبك، ازدادت هي حبا لك.

فالـزوج المـثالي يـدرك أن المـرأة، في غالب الأحيان، تحب أن تكـون واثقـة بـأن رجـلها ينتـبه لإطرائها من وقت إلى آخر، ويركز تفكـيره كلـه عليها، وأن ليس في ذهنه سواها، وأن فيها من الجاذبية ما يكفي ليبقى يتغزل بها.

أدوات النقاش الناجح

■ من بين النصائح التي يقدمها الاختصاصيون في هذا المجال، بشأن أدوات النقاش الزوجي الناجح ما يلي:

١- أول أداة لنجاح أي حوار مع أي نوع، الاعتراف بالآخر وبرأيه وبأن له كامل الحق في أن يختلف معه في الرأي.

٢- اختيار الوقت المناسب للنقاش، بحيث يكون الزوجان مرتاحين جسديا وذهنيا.

٣- أن يتم النقاش على انفراد، وبعيدا عن أعين الناس وآذانهم.

٤- التحدث بصوت منخفض.

٥- استعمال الكلمات الواضحة والمعبرة.

٦- الابتعاد عن الفوقية وعبارات الأمر والنهي.

٧- اعتماد الدبلوماسية وسياسة الإقناع.

٨- الحرص على فن الإصغاء.

٩- تجنب التفاصيل المملة التي تشوش على الأفكار الرئيسية.

١٠- وجود الشفافية والمصارحة اللتين من شأنهما تصفية القلوب وإزالة العقبات.

١١- ضرورة أن نتذكر أثناء النقاش أن الهدف الرئيسي منه، الوصول إلى نتيجة إيجابية.

١٢- إنهاء النقاش بابتسامة رضا أو كلمة طيبة.



وصايا للرجل والمرأة المقبلان على الزواج[1]

■ يوصي علم الاجتماع الرجل والفتاة المقبلين على الزواج بضرورة النظر معا إلى الحياة الزوجية المقبلة نظرة تقترب من التوافق والتكامل قدر الإمكان.

ويورد علماء الاجتماع عدة وصايا أو نصائح تساعد الزوجين للتوصل إلى هذه المرحلة وهي:

* الاحترام المتبادل: ليس من إنسان كامل على وجه الأرض، لذلك على الزوجين تجنب اللوم وإبداء الملاحظات وكشف العيوب في المجتمعات. وإذا كان لابد من الملاحظة، فمن الأفضل أن تحصل في الوقت الملائم وبشكل لطيف لبق بعيدا عن مسامع الناس وعيونهم.

* القناعة: هي كنز لا يفنى كما يقول المثل. ففي بداية طريق الزوجية، من المفروض أن يقتنع الزوجان بالإمكانات المادية المتوافرة، ومحاولة التوفيق بين الدخل والمصروف، بانتظار أن تتحسن الحال مع مرور الوقت.

* الشكل الحسن: عليك، بشكل خاص، أن تبقي لائقة، حسنة المظهر، فتهتمي باللباس والزينة، داخل المنزل



(١) المرأة والسعادة الزوجية، الدكتورة نورة عبد الله العجلان، ط١ ١٤١٧هـ/ ١٩٩٧م.

وخارجه.وينطبق هذا الأمر على الرجل أيضا.

* التوافق في العقلية: من المفروض أن يعيد الزوجان الجديدان تعديل عادات كل منهما بحيث تنسحب على الواقع الجديد. فالمطلوب من الزوجة أن تسعد زوجها، وتبتعد عن معاكسته ومشاكسته، ولا تصر على مطالبها وفرض آرائها.

كذلك الأمر بالنسبة إلى الرجل، إذ من واجبه أن يحب زوجته ويحاول أن يرضي حاجاتها ومتطلباتها كافة. فالتوافق يلزمه، كي ينجح، ضرورة اللباقة والمرونة وبعض التنازلات في سبيل السعادة المشتركة.

لا تتوهمي أن هناك حياة زوجية لن يحصل فيها خلافات ومشاكل معينة، لذلك، فالتفاهم يجب أن يسود. والخلاف، في حال حصوله، يجب ألا يتعدى الخط الأحمر، وبذلك يعود الوئام بعد مرور فترة سوء التفاهم.

وينصح علماء الاجتماع الزوجين الجديدين بأن يتفهم كل منهما نفسية الآخر، وميوله وشعوره وتصرفاته وطباعه. وعليهما بالتالي تقديم أدنى حد من التضحية كي يستمر الحب وينمو ويملأ البيت فرحا وبهجة.

لا شك بأن الزواج هو الحدث الأبرز والأشد خطورة وأهمية في حياة الرجل والمرأة. وفي هذا الموضوع، أجرت إحدى المؤسسات دراسة ميدانية شملت ألفا من المتزوجين. وكشفت هذه الدراسة أن



السنة الأولى من الزواج تعتبر الفترة الأكثر صعوبة في حياة الزوجين الجديدين باعتبارهما لم يتعودا بعد على طباع بعضهما بعضا. ويعتقد علماء الاجتماع أن أي حياة زوجية، سعيدة كانت أم تعسة، لابد وأن تمر بلحظات حرجة.

والمطلوب هنا من الزوجة أن تتحلى بالصبر والوعي كي تجتاز اللحظات الصعبة بحكمة وسلام، فتكبر أمام زوجها، وتتوطد بذلك عوامل الحب والاحترام بينهما.

وتدل الدراسة إلى أن أي حياة زوجية لا بد وأن تتعرض في بعض الأحيان للإصابة بالملل أو الفتور. وتضغط الأزمات المالية أحيانا بثقلها على الحياة الزوجية مما يزيد الأمور تعقيدا.

وينصح خبراء علم الاجتماع الزوجين الجديدين باللجوء إلى الحلول التالية:

* اعتماد الحوار في الحياة الزوجية، فقد تبين أن تبادل الكلمات العابرة اليومية البسيطة بين الزوجين من شأنها أن تساعد على وجود شعور بالحب والحنان والدفء في الحياة الزوجية، وتمهد لإجراء حوار بناء فاعل داخل العائلة. وهذا الحوار ضروري كي يتعرف كل طرف إلى مشاكل شريكه ومطالبه.

* الجلوس وجها لوجه للبحث عن إيجاد حل ملائم لأي مشكلة قد تطرأ في الجو، فالتضامن يبقى الأقوى والأفعل من الحل المنفرد.

* محاولة خلق هوايات مشتركة بين الزوجين، فإذا كان الزوج يهوى المطالعة أو الرياضة فعلى زوجته مشاركته هواياته، قدر الإمكان.

* في حال حصول الخلاف، حاذري من إدخال طرف ثالث بل اعملي على حل كل الخلافات، مهما كبرت، داخل البيت، بينك وبين الشريك، فمن الأفضل عدم اطلاع أي شخص آخر على ما يجري في المنزل.

نصائح لسعادة دائمة بين الزوجين[1]

■ ربما تتساءلين أحيانا كيف يستطيع عدد لا بأس به من الأزواج العيش في ظل سعادة دائمة بعد مرور سنوات طويلة من الزواج. والواقع أن الحفاظ على مثل هذا الجو من السعادة ليس مشكلة على الإطلاق، إذ هنالك نصائح عديدة تساعدك على العيش مع زوجك طول العمر سعيدين معا.

* ابتعدي عن الغيرة، لا تدعي زوجك يشعر، ولو للحظة، أنك تهتمين بغيره، ولا تحاولي أن تطرحي موضوع الغيرة معه لا من قريب ولا من بعيد. وإذا حصل مرة أن أحد حاول إثارة انتباهك، في حضور زوجك، إياك أن تستغلي ذلك لإثارة غيرته إنما اجعلي زوجك يعتقد أن نظرتك لذلك الشخص لا تتعدى الاحتقار والسخرية ولا يمكن بالتالي أن تصنف في إطار الإعجاب.

* قد يتضايق زوجك من طرح مواضيع معينة تسبب له الحرج أو الحزن. لذلك تجنبي الخوض في المواضيع التي تضايقه أو تؤلمه، فالطريق الأفضل للحفاظ على سعادة الحياة الزوجية يكمن في اتفاق الزوجين على عدم التحدث في مواضيع محرجة أو مؤلمة لأي منهما. وإذا جرحك زوجك عن غير قصد حاولي أن تسامحيه، ولا



---

(١) المرأة والسعادة الزوجية – الدكتورة نورة عبدالله العجلان- ط١ - ١٤١٧هـ/ ١٩٩٧م.

تجابهيه، بل اشغلي نفسك بأي شيء كي يشعر بأنك لا تعيرين كلامه الاهتمام الكافي.

* إذا وعدت، فلا تنكثي بوعدك، ألا يقول المثل إن وعد الحر دين؟. فمعظم الخلافات في الحياة الزوجية تحصل بسبب عدم الوفاء بالاتفاقات والوعود، كأن يعدك زوجك، على سبيل المثال، باصطحابك إلى المطعم ولا يفي بوعده، أو يعدك برحلة خارج البلاد ولا ينفذ تعهده. عندها، لا تهاجميه، ولا تجعليه يشعر أنك منزعجة. فبعض المشاكل الزوجية يعود سببها الأساسي إلى هذه الوعود التي لا يستطيع الزوج وفاءها بسبب عمل طارئ، إذا وقفت من زوجك موقفا مشرفا، تأكدي أنه سينتهز أول فرصة للوفاء بوعده.

* لا تدعي زوجك يشعر بأنه هامشي في شؤون البيت، بل اعملي دائما على استشارته في معظم الأمور التي تقومين بها. فغالبية المشاكل الزوجية تقع نتيجة تصرف الزوجة بمفردها من دون الرجوع إلى زوجها الذي يشعر وكأنه ثانوي في المنزل. لهذه الأسباب، من الأفضل أن تستشيريه في معظم الأمور كي يشعر بالزهو. تأكدي عندها بأنه لن يعاكسك الرأي، شرط أن تختاري الوقت المناسب لهذه الاستشارة.

* إن أولادك هم أيضا أولاد زوجك. لذلك احرصي على أن يشعر الشريك بذلك. من هنا، إذا أخطأ أحد الأولاد بحقه، من



المفروض ألا تبدي أنك لا مبالية، بل اتخذي موقفا من هذا الأمر، واطلبي من الولد أن يعتذر لوالده.

* إن ما يحدث في المنزل في أثناء غياب زوجك يخصه أيضا، لذلك أخبريه، لدى عودته في المساء، بما حدث طوال النهار، فهو يحب أن يعلم بكل ما يجري، فيشعر أنه يعيش معك ولو كان غائبا. أخبريه ما حدث داخل المنزل ومع الجيران وفي الحي وكأنه لم يكن خارج الجو.

* احرصي على احترام زوجك أمام الناس، فلا تفعلي مثلا ما قد يضايقه أمام الغير.

في الموضوع نفسه، لا بد وأن تنعكس سعادتك على زوجك بشكل إيجابي فيبدو هو الآخر سعيدا. ويعتقد عدد من الأشخاص أن الرجل العازب يبدو بحالة نفسية مرتاحة أكثر من الرجل المتزوج، إذ يشعر بأنه يتمتع بالحرية التي تحافظ على معنوياته عالية. لكن هذه النظرية ليست سليمة تماما، فقد أظهرت الأبحاث المتخصصة أن الرجل العازب يتظاهر بالارتياح والانشراح في المجتمع وأمام الأهل والأقارب والأصدقاء، ولكن عندما يختلي بنفسه يشعر بفراغ كبير ويتمنى الزواج والاستقرار.

من الناحية الطبية، تبين بحسب الإحصاءات العلمية، أن غالبية الذين يتوفون في سن مبكرة، هم من الرجال العازبين. وقد أجرى فريق طبي، على مستوى عال من الأهلية أبحاثا على عينة من



الـرجال والنسـاء في الغرب، فتبين أن الرجال بحاجة إلى النساء أكثر مما تحتاج النساء إلى رجال، فالرجل بدون امرأة إنسان ضائع.

كذلـك أثبتت الأبحاث أن نسبة الوفيات من الرجال العازبين أو المطلقـين تـزداد بنسـبة كبيرة جدا عن الرجال المتزوجين، وأن نسبة الإصـابة بـين الـرجال غـير المـتزوجين بأمـراض الكـبد أكـثر مـن المـتزوجين. وبالنسـبة للنسـاء غـير المـتزوجات، فإنهن يقضين حياة مغمورة بالهدوء أكثر من الفتيات.

يعـتقد عـلم الـنفس أن الـرجل العـازب يشـكل فريسـة سهلة للأمراض بسبب حياته اللامبالية من الناحية الصحية.

وتفيد الأبحاث المتخصصة بأن الرجل العازب لا يمكنه الاعتناء بنفسه كما يشتهي، فتسود حياته الفوضى، الأمر الذي ينعكس سلبا على صحته، فيتعرض للمرض.

ومن ناحية الطعام، غالبا ما يأكل العازب طعاما جاهزا إن في البيت أو خارجه ثم إن النظافة موضوع يعتبر مأزقا حتى ولو اضطر للاستعانة بأحد الخدم وربما أن الحل الوحيد يكمن في حياة زوجية تغمرها السعادة.

عشر خطوات .. لسعادة زوجية مشتركة!![1]

■ كثيرا ما تؤدي المفاهيم الخاطئة والظنون والأوهام إلى تعكير صفو المحبة ونشر القلق والوساوس المزعجة في سماء الأسرة، فكيف تتخلصين من هذا الهاجس وتتجنبين الوقوع فيه؟

لا بد من الاستعداد النفسي لمواجهة كل الظروف ولا بد من التحاور والتفهم لتسيير دفة الحياة الزوجية الهانئة، لا تقولي هذا طبيعي ولا أستطيع تغيير نفسي بل قولي سأفعل وسأتخلص من كل ما يسبب لي التعاسة وأتقرب من كل ما يجلب السعادة إلى حياتي.

هناك نوعان من الأزواج أحدهما كثير الشكوى ويتذمر من كل شيء ولا يرضيه شيء والآخر سهل وبسيط يقنع بما قسمه الله له.

ولدى الأول مشكلات بسيطة والثاني مبتلى بأسرته وأبنائه ولو سألنا الاثنين معا: كيف حالكما بعد الزواج؟.. لقال الأول: مشكلات في مشكلات، ولا أجد طعما للراحة أبدا!! ولقال الثاني: الحمد لله على كل حال. فلو جئنا إلى الواقع. فأيهما أسعد؟

طبعا الثاني. وفي هذا تأكيد على أن السعادة نابعة من الداخل وليس من الخارج، فقد يسافر الزوجان من دولة إلى أخرى كل



(١) مجلة الجزيرة- العدد (٨٧)- الثلاثاء ١١/ جمادى الأولى / ١٤٢٥هـ.

صيف ويمتلكان أسباب الرفاه ومع ذلك تنتهي حياتهما بالطلاق، وقد تعيش أسرة أخرى عيشة الكفاف، ولكن بالكلمة الطيبة واللمسة الحانية، يحولون حياتهم إلى بستان من الرضا والسعادة. فالفرح بالمعاني التي يحياها الزوجان وليس بالمباني التي يمتلكانها، ولهذا عند فقد هذا المعنى تكثر المشكلات الزوجية.

وهذه عشر وصفات تقودكما للسعادة الزوجية – بإذان الله –:

١- الإيمان بالله سبحانه وتعالى وبالقضاء والقدر والرضا بما قسمه الله.

٢- يجب على الزوجين اختيار الطرق المرنة في التعامل مع المشكلات وعدم تحميل الأمور أكثر مما تتحمل.

٣- على الزوجة أن تبتعد عن صيغ إلقاء الأوامر عندما تتحدث مع زوجها وأن تغلف رغباتها بصيغة العرض الرقيقة التي لا تستثير غضب الزوج ولا تهين رجولته.

٤- لا تستقلي عن زوجك مهما كنت على مقدرة وعبري له عن حاجتك إليه دائما وعدم استغنائك عنه أبدا.

٥- الأنوثة والرقة والنعومة أجمل زينة تتحلى بها الزوجة، فلا تبخلي بها في حديثك أو سلوكك.

٦- لا تظهري لزوجك أنك أكثر ثقافة منه وبيني له إعجابك بطريقة تفكيره واهتمامك بآرائه.



٧- كوني بارة بأهل زوجك وذويه واعلمي أن ذلك يسهم في زيادة رصيدك في قلب زوجك.

٨- احذري كثرة اللوم سواء للإنسان الذي تحبينه أو لنفسك، فكثرة لوم النفس تعرضك لرفضها ورفض نفسك كإنسانة مما يؤدي إلى الشعور بالذنب والنقص والاكتئاب ولومك لمن تحبين يؤدي لرفضك لسلوكهم وهذا يؤدي إلى الغضب والكراهية والعداء.

٩- إن علاقة الحب اتفاق بين اثنين ليحقق كل منهما رغبات واحتياجات الآخر، والإنسان لا يستطيع امتلاك إنسان آخر فلا تتحولي إلى سجانة للرجل الذي تحبينه.

١٠-لا يوجد إنسان كامل، لذلك لا بد أن يتخلى كل من الزوجين عن الصورة الخيالية التي في ذهنه عن الآخر.

مجمل هذه الوصفات لا تزيد الحب إلا رسوخا ولا تزيد العلاقة الزوجية إلا متانة وقوة. فمن يلزمها سيرى مفعولها السحري منذ اللحظات الأولى.

كيف تحافظين على أحلامك وسعادتك؟![1]

■ تقتضي السعادة الزوجية أن تستفيدي من تجارب الآخرين فكيف تحافظين إذا على أحلامك بالسعادة والحب المستمرين مع عريسك؟

في هذا الخصوص، أصدر الدكتور "مايكل فيندتي" أستاذ مادة علم النفس في جامعة "نيوجرسي" الأميركية، ومدير مركز الاستشارات الزوجية، كتابا بعنوان: "نصائحي لكل عروس" ضمنه عددا من الإرشادات التي تهم كل فتاة تتهيأ لبناء منزلها الزوجي، واعتبرت هذه النصائح صمام الأمان ضد أي خلافات زوجية. من أبرز هذه الإرشادات:

* اعتبري نفسك واحدة من أفراد أسرة زوجك ، ولا تتعاملي معهم باعتبارهم طرفا آخر يهمك الانتصار عليه، ولا ترهقي زوجك بكثرة انتقادك ذويه، ولا تحاسبيه عما فعله أقاربه لئلا تخلقي مشاحنات نتيجة تصرفات ليس مسؤولا عنها ولا يستطيع تغييرها.

* احذري التحامل على حماتك، متوهمة أن ذلك هو السبيل لفرض احترامك على الآخرين، وتذكري دائما أن تعاليم الدين



(١) المرأة والسعادة الزوجية – الدكتورة نورة عبد الله العجلان- ط١، ١٤١٧هـ/ ١٩٩٧م.

والسلوك المهذب تطالبك باحترامها. فعليك أن تضعيها في مركز والدتك، وأن تتوقعي برغم ذلك حدوث بعض سوء التفاهم بينكما، مهما بلغت درجة رقتك ولطف معاملتك واحذري أن تنساقي وراء انتقادات زوجك لأمه، بل عليك بالأحرى أن تلتمسي لها الأعذار في أي تصرف ضاق به ابنها، فذلك يرفع من شأنك أمامه وأمام حماتك، ويجعلك تتمتعين بتقديرها وعطفها.

* احذري طرح أي خلافات زوجية أمام طرف ثالث حتى لو كانت والدتك، واعلمي أن تكرار سرد المواقف المؤسفة يزيدها تعقيدا، ويثبتها في الذاكرة، مما يجعل الصفح عنها أمرا صعبا.

* احذري أسلوب الخصام للإعراب عن ضيقك، وتنبهي إلى أن غضبك الذي كان يزعج والديك له وقع مخالف ومغاير على الشريك الجديد لحياتك إذ يصيبه بالتحامل ضدك.

وتساءلي دائما هل أن الموضوع سبب الخصام يستحق أن تضحي من أجله بهدوء حياتك الزوجية الجديدة؟ وهل أن الخصام سيفيد بمعالجة أي موضوع؟

* نظمي نفسك من الناحية المالية، وهذا يقتضي وضع ميزانية محدودة تشمل بنود الإنفاق كافة لئلا تتفاجئي بعدم قدرتك على مواجهة أي نوع من المتطلبات. وتنبهي إلى أن المشاكل المالية تكون غالبا سببا غير مباشر لوقوع الخصام بين الزوجين لما تسببه لهما من قلق وتوتر.

السعادة مسؤوليتك أيتها الزوجة!![1]

■ لا شك بأن نجاح الحياة الزوجية مسؤولية تقع على عاتق الرجل والمرأة معا، فالزوج يوفر الالتزامات المادية بالدرجة الأولى، وتؤمن الزوجة أساسا الالتزام المنزلي.

وقد دلت الأبحاث أن الزيادة في معدل مشاكل الطلاق، في مجتمعنا العربي الواسع، بشكل عام، جعلت الرجال يبدون مزيدا من الحرص على اختيار الشريك الملائم للحياة الزوجية.

وأكدت التجارب أن الزوجة التي تهتم بأحاسيس زوجها ومشاعره وحاجاته المعنوية، والقادرة على إقامة علاقة معه مبنية على التفاهم الصراحة والاحترام والحب، هي امرأة ناجحة جدا، إذ تحرص على عدم الإقدام على ما يغضب زوجها، لذلك ليس هنالك من شكوك بأن السعادة ستبقى مخيمة فوق بيتها.

هذه الزوجة المثالية لا يمكن أن تصاب بالملل. أما إذا كنت لا تنتمين إلى هذا الصنف من النساء، وشعرت بأن الجو ملبد في بيتك، وأن الخطر يتفاقم، عليك العمل بالنصائح التالية:

* لا تشتكي أمام زوجك بشكل دائم، من عوارض مرضية متنوعة، مثل الإصابة بالأرق ووجع الرأس والتعب. وحاذري من



(١) المرأة والسعادة الزوجية، الدكتورة نورة عبدالله العجلان، ط١، ١٤١٧هـ/١٩٩٧م.

الذهاب إلى عيادة الطبيب للعلاج، فالحل يكمن بتصحيح المسيرة بينك وبين زوجك وليس عند الطبيب مطلقا.

* إياك أن تبتعدي عن زوجك، فتفقدي الرغبة في الحديث إليه مثلا عن الاهتمامات المشتركة، بل حافظي على خيط المودة الذي يجمع بينكما وحاولي العمل على نزع فتيل الأزمة بما تملكين من دراية ومهارة.

* لا تخضعي لليأس، ولا تحاولي اتخاذ مواقف سلبية من مشاريع يعرضها زوجك، فهذا من شأنه أن يوسع الهوة بينكما بدلا من ردمها.

* إن التغيير المفاجئ في شخصيتك له وجه سلبي على الحياة الزوجية، فاهتمامك المفاجئ مثلا بمظهرك الخارجي وتسريحة شعرك ورغبتك في إظهار الرشاقة واللياقة يدل على إحساس داخلي بأنك ترغبين في بداية حياة جديدة على أنقاض الحالية.

الطريق السليم الموصل إلى السعادة

تأكدي أن البعد عن إثارة المشاكل والخلافات بينك وبين زوجك يشكل الطريق للسعادة الدائمة. عليك مجابهة هذه الخلافات وطمرها قبل بروزها، فقد يبدأ الخلاف عتابا، ويتطور إلى نقاش وخصام، فيفقد أحدكما أعصابه ويقع ما لا تحمد عقباه.

في هذا الإطار، وضع علم الاجتماع الإنجليزي إطارا عاما للحياة الزوجية السعيدة، من أهم نقاطه:

* اعتماد مبدأ الصراحة نقطة مركزية لتسوية الخلافات، إذ قد يقف وراء المشاكل بينكما سبب خفي مهم خطير لا يود الرجل الإفصاح عنه، يتعلق ربما بالسلوك المالي، على سبيل المثال. وقد تصل ثورة الرجل إلى الخط الأحمر من دون أن يبوح بما يجول في خاطره.

عليك إذا استدراج زوجك ليبوح بما يزعجه، وإيجاد حل سريع وحاسم بفعل الحوار الصريح بينكما قبل حدوث الكارثة.

* عدم إثارة غيرته، فالغيرة قاتلة في غالب الأحيان. ويعتقد عدد من الأشخاص أن الغيرة لفظة مرادفة للحب، لكنه اعتقاد خاطئ مرفوض. بشكل عام، تشتعل الغيرة في صدر الزوجة لدى الكلام المفعم بالإطراء من زوجها عن امرأة ثانية.

إياك أن تدعي الغيرة تسيطر عليك وتدفعك إلى الثورة، فالزوجة العاقلة لا تثور ضد زوجها إلا عندما تلمس، عدم ثقته والإخلال بعهده لمس اليد، وليس بسبب كلمات أو شائعات.

*حل الخلافات بروح إيجابية، فلا يجوز أن تتحاشي مناقشة زوجك في الأمور الطارئة، فالهروب من مناقشة الخلافات ينعكس سلبا على جو البيت، إذ تتراكم الأخطاء في ذاكرة الزوجين، فتنفجر الخلافات عند أول منعطف.

لذلك، عندما تلحظين زوجك في حال من الهدوء، افتحي موضوع الخلاف، وعالجي المسألة على وجه السرعة.



* عدم إدخال طرف ثالث عند حل المشاكل الزوجية، خصوصا الأهل والأصدقاء، فمن الطبيعي أن تنحاز كل جماعة إلى قريبها فتكبر الهوة ويقع الانفصال.

* احترام أهل الزوج، خصوصا الحماة، عاملي حماتك تماما كما تعاملين أمك. خذي بعين الاعتبار فارق السن بينك وبينها، فيسهل عليك التكيف معها ومسايرة نمط تفكيرها.

* الظهور بمظهر الزوجة القوية، فقوة شخصيتك ونزعتك الاستقلالية من أهم عناصر السعادة والوفاق، والرجل العاقل يحترم في زوجته الشخصية القوية، إذ لا بد أن تزرع القوة في أبنائه. من هنا، لا تنقادي لخطط زوجك دون تفكير، بل حاولي إقامة حوار معه لاعتماد الأنسب.

* اختيار اللحظة الملائمة لمناقشة المشاكل، فلا تقعي في الخطأ بمناقشة الخلافات المهمة في الصباح مثلا، وهو يستعد للذهاب إلى عمله، أو حين يبدو مضطربا لسبب معين. فالزوجة الناجحة تطرح موضوع الخلاف للمناقشة في الوقت الملائم، فيتسنى للطرفين الحوار الهادئ والتواصل إلى إيجاد حل مناسب لأي مشكلة.

* تنظيم الحياة الزوجية عن طريق وضع خطة واضحة وجدول زمني، فالحياة العشوائية تؤدي إلى التوتر والقلق والاضطراب. لذلك خططي كيفية قضاء عطلة نهاية الأسبوع بعناية، واجعلي هذه الفترة من الفترات السعيدة التي لا تنسى.

* أظهري دائما مودتك لزوجك، فهو يحب أن يبقى محاطا بالحب والعاطفة والحنان. وبهذه العواطف تنمو السعادة، ويتخطى الزوجان كل الخلافات، ويتطلعان إلى أفق أوسع.

كل ذلك يرتكز على زوجة ذكية تحسن معاملة زوجها وأخذه بروية، ودراية بحكمة وفطنة.

يعتبر علماء الاجتماع أن الاحترام المتبادل بين الزوجين، والقدر الصحيح للمنزلة التي جعلها الله لكليهما، هما الشرطان الأساسيان للسعادة في الزواج. فاحترام الشريك للآخر هو أن يرى فيه أكثر من شريك، أن يرى فيه بالأحرى كائنا خلقه الله من أجله.

من جهة ثانية، يعتبر الاحترام عنصرا أساسيا جوهريا في الحب، فإذا فقد هذا العنصر، لا يعود الحب حبا، ولا يبقى منه إلا النزوة. والاحترام المتبادل يحمي الزواج مما يصادفه من يسر وعسر. فإذا كان اهتمام الزوج بزوجته يتوقف على مظهرها وعلى شعور يخالجه في يوم دون آخر، أو إذا كان اعتبار الزوجة لزوجها يتغير بتغيير مزاجها، فإن هذا الزواج مبني على أساسات غير ثابتة، إذ يصبح الحب رهنا بالأمزجة والمشاعر العابرة، فيما الحب في الزواج مبني على أسس أكثر متانة.

ومن البديهيات التي يسير عليها وطننا العربي الكبير اعتبار الحب الرومانسي الأساس الوحيد للزواج، أي أنه الأساس الوحيد الذي يتفق مع الحرية البشرية وكرامتها.



وفي الواقع تدبر الزيجات، في مجتمعنا العربي، من قبل عائلتي العروسين المقبلين. وبالتأكيد، إن التدابير المشابهة لا تستسيغها المجتمعات الغربية. ولا يمكن التصور أن الزواج الذي يعقد على أساسات لا وجود للحب فيها لن يكون سعيدا.

إن الاحترام، كما الحب، عنصر جوهري في الزواج، واستمرار هذا الزواج ليس وقفا على الحب، لكن بقاء الحب رهن بالزواج، فهو يمنح الحب حالة من الاستقرار والاستمرارية يستطيع معها أن ينمو حتى النضج. والزواج ينقذ الحب من طغيان المشاعر غير الناضجة.

لذلك، لا يجوز مطلقا أن يفسح للحب في المجال حتى يستبد بالزواج ويهدده بالانحلال. فعندما يدخل الشاب والفتاة في القفص الذهبي يجب أن يحب أحدهما الآخر، فالحب ليس الشرط الحتمي للزواج، بل هو نتيجة للزواج الناجح. وهذا النوع من الحب يتأصل في تربة الاحترام المتبادل الخصبة، فالمرأة تكن لزوجها الاحترام السامي الذي منحه الله إياه بوصفه زوجا. وكذلك يحترم الرجل زوجته. فاحترام الكرامة التي أنعم بها الله على الزوجين ينمي الحب الزوجي ويثبته على أساس دائم.

أسباب بسيطة قد تدمر الحياة الزوجية وقد تحييها وتنعشها[1]

■ الحياة الزوجية تحمل في بداياتها الكثير من الآمال والأماني الوردية، ثم ما تلبث أن تدب الخلافات والمشاكل البسيطة التي تتعقد يوما بعد يوم حتى تصل إلى درجة التأزم والتي قد تؤدي إلى الانفصال. ولكننا لو تمعنا جيدا في أسباب تلك الخلافات لرأينا أن معظمها بسيطة لو راعينا الأصول التي تبنى عليها الحياة الزوجية.

ولقد جمع الخبراء عددا، من الأسباب وطرق علاجها في بدايتها وعدم ترك الأمور لتتعقد وتستفحل حين لا ينفع معها أي علاج وفيما يلي بعض من تلك الأسباب وطرق علاجها.

وحري بكل زوجين أن يتمعنا جيدا فيها من أجل حياة سوية وسعيدة:

١- استرسال أحد الزوجين الزائد في الحياة الشخصية دون الالتفات إلى الشريك الآخر يحدث الشقاق والمشاكل.

٢- قد يكون أحد الزوجين بحاجة إلى اهتمام زائد من قبل الشريك فلا مانع من إشباع تلك الحاجة.



(١) مجلة الجزيرة- العدد ٩٣، الثلاثاء ٢٥/ جمادى الآخرة / ١٤٢٥هـ.

٣- إن عدم إبداء أحد الزوجين الاحترام اللازم لعائلة الشخص الآخر وخاصة الأبوين فيه بوادر تدمير الحياة العائلية.

٤- إن تكرار قيام أحد الزوجين بإهمال المنزل أو الأطفال بشكل مستمر من أجل أمور غير ضرورية مثل الذهاب إلى الحفلات أو ممارسة نشاطات اجتماعية أخرى يشعر الطرف الآخر بالإهمال والملل.

٥- أن يكون أحد الزوجين يعاني من الغيرة الزائدة، بحيث يضيق على الشريك لدرجة تؤدي إلى استحالة الحياة بين الزوجين.

٦- أن يقوم أحد الزوجين بمناقشة الحياة العائلية وعلاقتهما الشخصية مع الأصدقاء، إنما يعني هدم أسوار الخصوصية الشخصية والعائلية.

٧- قد يتمتع أحد الزوجين بشخصية تملكية وأنانية بحيث يقوم أحد الطرفين بالتضييق على الشخص الآخر مما يضع بداية لنفور بين الطرفين.

٨- من أكثر الأسباب شيوعا للانفصال الخيانة الزوجية وخيانة الأمانة من أي من الطرفين.

٩- عدم إظهار احترام أحدهما للآخر أمام الأصدقاء، كأن يقوم أحد الطرفين برفع صوته على الآخر أمام الأصدقاء أو في مكان عام.

١٠- التسبب في إثارة شعور الطرف الآخر ونرفزته لأن ردة الفعل قد تفوق الفعل.

١١- الاعتداء بالسب أو الإيذاء الجسدي، علما بأن علاج ذلك هو التوقف فورا عن مناقشة موضوع الخلاف وتأجيله إلى وقت تهدأ فيه النفوس.

١٢- عدم الاكتفاء بإطلاق الشعارات حول مدى رغبة كل طرف في إنجاح الزواج بل يجب تحويل تلك الرغبة إلى واقع ملموس، بهذه الطريقة فقط يمكن أن ينجح الزواج وليس عن طريق الكلام فقط.

١٣- إن تهديد كل طرف للطرف الآخر بالطلاق عند أي نزاع قد يحدث الطلاق في ثورة غضب يؤدي إلى الندم لاحقا.

١٤- يجب أن يحافظ كل طرف على حماية العائلة والمنزل والاستماتة في ذلك خصوصا إذا كان هناك أولاد وذلك بتقديم التنازلات والتضحيات من كلا الجانبين وعدم اعتبار ذلك تنازلا مهينا فلا يجب أن يكون بين الأزواج هذا الشعور المنبوذ.

١٥- إذا كانت هناك مشكلة عائلية فيجب اختيار الوقت المناسب لمناقشتها. فلا يجب الإصرار على بحث تلك المشكلة عند عودة أي منهما من عمله أو عند خروجه للعمل صباحا فإن ذلك قد يؤدي إلى الفشل الذريع في إيجاد حل للمشكلة




علاوة على أنه قد يؤثر على أدائه وعلاقته بزملائه ورؤسائه مما قد يعرضه للفشل في النهاية. الأمر الذي سينعكس سلبا على عائلته ومنزله.

١٦- على كلا الزوجين تفادي الكذب الناتج عن الخوف أو التقصير فالصراحة والصدق فقط هما بر الأمان.

١٧- على الزوجين عدم فتح المجال لتدخل الأهل وذلك بحصر المشاكل الشخصية بين أسوار منزلهما.

١٨- ألا تطلب الزوجة من زوجها ما هو فوق طاقته المادية وألا تشجعه على الاقتراض من الأفراد أو من البنوك للصرف على المواد الاستهلاكية أو السفر .. الخ لأن ذلك سيعقد الأمور في المستقبل، فالحمد والشكر لله على عطائه والتمتع بالرزق الحلال هو ما يديم النعمة.

١٩- أن يحاول الزوجان أن يكسرا جليد الملل وروتين الحياة، والسعي إلى التغيير والتجديد في الأمور اليومية وملء الفراغ بأشياء مفيدة وأفكار بسيطة ولكن مؤثرة.

٢٠- على كلا الزوجين أن يقدم أحدهما للآخر من وقت لآخر هدية رمزية ولو كانت وردة مثلا للتعبير عن عواطفه وحبه للطرف الآخر- مع الحرص على تذكر المناسبات المهمة مثل تاريخ الزواج وغيرها.



وينصح خبراء العلاقات الإنسانية الأزواج الذين يعانون مشكله أو أكثر من المشاكل السابقة وعدم قدرتهم على التكيف مع النصائح أعلاه أن يلجأوا إلى أخصائي نفسي قبل أن تتأزم مشاكلهم ولكي يساعدهم على وضع قواعد عامة لفهم بعضهم البعض بصورة أفضل. ويجب ألا يخجل أي منهما من مكاشفة الطبيب النفسي بعللهم، لأن ذلك بداية الطريق السليم. ونصيحة أخيرة تقول إن أقوى الزيجات ثباتا معرضة أحيانا لبعض الهزات القاسية. لذا على الزوجين أن يقررا مهما كانت الظروف صعبة والعلاقات متوترة أن يتمسكا بالعلاقة الزوجية مهما بلغت تلك المشاكل من سوء، لأن التوقف عن التعلق بالأمل والتمسك بروابط المحبة إنما يعني وضع نهاية مؤسفة لتلك العلاقة التي شرعها الله سبحانه وتعالى لإعمار هذا الكون مع أطيب التمنيات للجميع بحياة زوجية وعائلية سعيدة.

التبادل الإيجابي بين الزوجين[1]

■ إن الجسر الذي يربط بين الزوجين يحتاج إلى عناية مستمرة. وينصحك علماء الاجتماع باتباع خطة من ثلاثة بنود:

* ابتسمي له فور دخوله البيت، واستقبليه بالترحاب والبشاشة، واعملي على تأجيل البحث بالمشاكل الطارئة إلى وقت آخر. حافظي على الهدوء في البيت، واقتربي منه، وعامليه بلطف، فمن شأن هذه المعاملة اللطيفة أن تقوي أواصر المودة بينكما. ولا بأس من أن تختاري الكلمات التي تستقبلين بها زوجك، من حين لآخر.

* خصصي وقتا للمحادثة على العشاء، مثلا، إذ يمكنكما التحدث حول مجريات النهار، ومناقشتها معا، واستعراض أهم القضايا ذات الفائدة المشتركة والتوقف عندها. فمن الضروري تخصيص بضع دقائق قبل النوم للحديث الهادئ.

إنها فكرة جيدة أيضا أن تتفقا على تناول الطعام معا خارج البيت، مرة في الأسبوع على الأقل، لقضاء وقت ممتع بعيدا عن الهموم المنزلية وللتحدث بهدوء في مختلف المواضيع المشتركة.



(١) المرأة والسعادة الزوجية – الدكتورة نورة عبد الله العجلان، ط١، ١٤١٧هـ/ ١٩٩٧م.

* تعلمي كل ما بوسعك عمله، إذ يجوز أن تمدي له يد العون في يوم من الأيام إذا طلب منك ذلك. من يعرف؟.

بالمقابل، ينصحك خبراء علم الاجتماع بأشياء يجب ألا تفعليها هي:

* لا تهملي اهتماماتكما المشتركة ولا تدعيها تختفي.

* ابتعدي عن الغيرة، فهي من أسوأ المواد الخطرة في الزواج، وأسوأ أشكالها الغيرة العاطفية، فالزوجة الحكيمة هي التي تعرف أن تتحاشى الوقوع في مطبات قاتلة.

* تعلمي وقت الكلام ووقت الصمت، ثمة نساء ثرثارات يهوين المقاطعة في أثناء كلام الآخرين، ومنهن من يفرطن في طرح الأسئلة، فالرجل الذي يأمل أن يقول كلمته مرة واحدة، قد لا يزعج نفسه والآخرين بالكلام مرة أخرى في الموضوع نفسه.

ثم هناك مواضيع تحتاج إلى تحضير قبل التمكن من صياغتها جملا سليمة.

إن التواصل بينكما فن قائم بحد ذاته إذا عليكما تنميته.

وإذا فعلت ذلك جيدا، أنت زوجك، ستكسبان مع الوقت خبرة مثيرة فعلا. إن الصمت عظيم فعلا، ومن الرائع أن يتواصل الزوجان عبر السكوت، ويتحادثان بلا كلمات.

هكذا يتمكن الزوجان المتفاهمان من قضاء أوقات طويلة، جنبا إلى جنب، يتحادثان بصمت والسلام يملأ القلبين.

كيف تحب زوجتك!![1]

■ إذا اعتنى الإنسان بسيارته، سارت سيرا أفضل، وإذا اعتنى بعمله، يعود عليه بكسب أكثر وفرة، وإذا اعتنى بجسده، يبقى في صحة أفضل، أما عنايته جيدا بزوجته، فتجعلها أفضل معينة له.

لا تحمل هذه التعابير أي تناقض، فالعناية بالسيارة والعمل والجسد مفيدة للإنسان، أما الاهتمام بالآخر فلا يمكن أن يدخل في خانة الاستغلال، فالزواج هو أكثر من علاقة بين شخصين، إذ إن الشرع يرى أن الزوجين يشكلان شخصا واحدا.

لذلك، على الرجل أن يهتم بزوجته، فهما شخص واحد، وحبه لها تعبير عن حبه لذاته، فهذا الحب لا ينبع من محبته للغير، بل ينبع من اتحادهما، وبالتالي من المصلحة الشخصية الصادقة.

الزوج المثالي هو الذي يعتني بزوجته، واعتناء الرجل بزوجته يشبه اعتناءه بنفسه، إذ إن الاعتناء يجعل زوجته قادرة على أن تؤدي ما هي مدعوة إليه، وهذا هو النوع من الحب الذي ينمو بالزواج ويجعل الزوج والزوجة شخصا واحدا.

والزوج المثالي هو الذي يحب زوجته ويهتم بها كي تحقق ذاتها. والزوج يريد لزوجته تحقيق الذات كما يريده لنفسه، أي أنه



(١) الزوج المثالي في أعين النساء، الدكتورة نورة بنت عبدالله العجلان - ط١ - ١٤١٧هـ/١٩٩٦م.

يحبها كما يحب نفسه.

إذا أردت أن تحب زوجتك على أكمل وجه، ينصحك خبراء علم الاجتماع باتباع النصائح التالية:

أولا: الإحساس بحاجاتها. فالزوج المثالي يحس بحاجات زوجته بالإدراك الباطني وهو شعور مرهف عليه تنميته.

فالزوجة تحتاج أولا إلى زوجها في إثبات شخصيتها، وإثبات وجودها كامرأة، وهي تحتاج قبل أي شيء إلى الشعور بأنها زوجته على مختلف الصعد.

إن ثقة زوجتك بنفسها كامرأة يجب أن تكون بعيدة المدى، فالتأكيد الهادئ بأنك تحبها وأنها غالية عليك، وأنك ترغب فيها كامرأة، يجب أن يدغدغ شعورها طوال النهار.

حاول مرة واحدة على الأقل في اليوم أن تذكر زوجتك بأنها رائعة، فثقة الزوجة بنفسها كامرأة تترك أثرها في كل ما تفعله.

إنها تلون الأسلوب الذي تنظم به بيتها، وتكيف طريقتها في زخرفته، وطريقتها في الوقوف إلى جانب زوجها أمام الناس، وأسلوبها في ارتداء الثياب، وطريقتها في إلباس أولادها، وفي عملها في بيئتها، وفي إصغائها إلى صديقة لها في أثناء تناول الشاي. فالمرأة، ذات الأنوثة الفاعلة، تتميز بالثقة بالنفس وعدم التكلف في علاقاتها بالآخرين.




ثانيا: تحتاج الزوجة إلى إثبات شخصيتها في دورها كزوجة من خلال الخضوع لزوجها وطاعة تعليماته وتوجيهاته، فالخضوع للزوج ليس شيئا مهينا، إنما بالأحرى هو وسيلة جيدة للتقرب من شخص تحبه وهو المسؤول عنها وحاميها.

ثالثا: تحتاج الزوجة إلى إثبات ذاتها كشخص، وهذه هي النقطة المهمة لأنها تشمل كل النقاط الأخرى. فالزوجة تحتاج إلى الشعور باعتزاز زوجها بها من أجل ذاتها، لتحس أنها تملك مواهبها الخاصة، إذ فيها حاجة إلى إثبات ذاتها كشخص.

إن شعورك بالإعجاب تجاه زوجتك لا يحدث بصورة تلقائية، بل يجب أن ينمى بانتباه واع. ثم ينبغي التعبير عنه بطرق بسيطة طبيعية لا تكلف فيها.

رابعا: إنها تحتاج إلى احترام دورها كمدبرة المنزل. فالزوجة لا تستطيع أن تجيد عملها إن لم تكن متأكدة من أن منزلتها في الحياة لها تأثيرها، وأن ما تفعله له قيمته. على أنه ليس من الضروري أن يعترف الغير بمنزلة شخص ما وعلى نطاق واسع، لأن السعي وراء المنزلة المرموقة تجسيم للأنانية، ربما يضر التطور في الأمر. بيد أن الإنسان لكي يؤدي أي عمل من الأعمال بفاعلية، عليه أن يقنع نفسه أولا بأن ما يقوم به جدير بالاعتبار. وبالواقع، نحتاج كلنا إلى شيء من التشجيع في هذا المضمار، على الأقل من أولئك المقربين إلينا.



في الغرب بشكل عام، يفقد دور مدبرة المنزل مرتبته في الحضارة الغربية بصورة خطيرة. فقد تراكمت عوامل اجتماعية واقتصادية مختلفة، لتزحزح البيت من مركزه التاريخي في محور الحياة. فتزويد العائلة بالطعام واللباس، وتربية الأولاد، والعناية بصحتهم، والترفيه عن النفس، والحياة الاجتماعية، كلها أشياء أصبحت تجد مركزها إلى حد بعيد خارج البيت.

وفي الغرب، أيضا، يمكن التعبير عن التطرف والمغالاة في إبراز الحركة النسائية من الناحية الاجتماعية بهذه الشكوى البسيطة وهي لماذا لا تستطيع المرأة أن تكون في المواقع الخطيرة للأمور؟ وما الذي جعل البيت مكانا للأكل والنوم، ملحقا بأمكنة النشاطات المهمة في الحياة؟ ولماذا انتقل محور الحياة من البيت إلى خارجه؟ والزوجة، التي كانت تود بالدرجة الأولى أن تكون مدبرة المنزل، لماذا صارت تقوم بذلك رغما عنها؟

ثمة نساء يرددن قائلات إنه ليس في الإمكان أن تخصص المرأة حياتها كلها للبيت والزوج والأولاد، فلا بد لها من أن تغادر البيت للخروج إلى العالم، وتبحث عن عمل، وتحقق ذاتها.

غير أن زوجات كثيرات، في الغرب طبعا، وإن كن لا يملن بالضرورة إلى الحركة النسائية، يعانين من فقد منزلتهن الناجمة عن دورهن التقليدي كمدبرات بيوت، إذ يشاهدن أزواجهن منهمكين في أعمالهم لا يهتمون بهن، ولا بالأولاد، أو بالبيت إلا قليلا.



بالإضافة إلى ذلك، فهن يسمعن المجتمع من حولهن يحط من منزلة دور مدبرة المنزل، أو ينكره عن طريق الثناء المتردد. ويرين أولادهن، وهم يكبرون، يبدون اهتماما بالبيت بدرجة أقل من ذي قبل. ويجدن وسائل الإعلام تغالي في مديح النساء البارزات في العالم، في حين أن مدبرات المنازل قلما استرعين الاهتمام، فالنساء من حولهن يبذلن معظم القدرات في نشاطات تجري خارج البيت.

أما في وطننا العربي الكبير، فالأمر يختلف عن الغرب، فالأم التي لها أولاد صغار، يستغرق عملها، بشكل عام، كامل وقتها. وعندما يكبر الأولاد قليلا، يصبح بإمكانها أن تحول بعضا من جهودها إلى العمل خارج البيت، الأمر الذي يحقق لها منزلة فريدة في نوعها، ويثبت شخصيتها.

غير أن عمل الأم العربية خارج البيت، لا يمكن أن يكون بديلا عن منزلتها كزوجة ومدبرة منزل، وإلا تدنت أهمية العائلة كثيرا. فالزوجة العربية، بغض النظر عن الأمور التي قد تسترعي انتباهها خارج البيت، تحتاج إلى الشعور بمنزلة خاصة ترضيها كمدبرة منزل.

والسؤال الكبير الذي يطرح نفسه هنا يتمحور حول كيفية تحقيق الزوج هذا الأمر، وكيفية منح زوجته المنزلة التي تحتاج إليها وتستحقها. فليس المهم أن يتذكر الزوج أن عليه تشجيع زوجته، والثناء على طريقة إعدادها الطعام، وعنايتها بالبيت، وتربيتها



الأولاد، وغسلها الثياب إلى ما هنالك. بالطبع، إن الثناء مفيد وضروري، غير أن المطلوب مزيد من التكيف الأخلاقي بصورة جذرية.

والطريقة الأكثر ضمانة لكي تقدر دور زوجتك كمدبرة بيت هي أن يكون للبيت منزلة رفيعة في قلبك. فإذا شئت أن تشعر زوجتك بأهمية دورها كمدبرة للبيت، عليك أن تحترم أهمية دورك كرأس للبيت بصورة جدية. فإذا لم يبد الرجل اهتماما بالزواج، يبقى الزواج حقيقة غير مكتشفة وإطارا مجهولا.

والحقيقة أن كثيرا من الاضطراب وعدم الرضى في الزواج اليوم ناتج عن وضع الزوج أمر الزواج والمنزل في الدرجة الثانية من الأهمية، بينما يلاحق، بالدرجة الأولى، عمله ومهنته ومنافعه الذاتية على حساب البيت.

في الغرب، جاءت الحركة النسائية، إذا جاز التعبير إعلانا صارخا يقول إن المرأة لا تستطيع ولا تريد أن تتدبر شؤون الزواج والعائلة بنفسها. فإذا قلل الرجل من اهتمامه بالمنزل، فإن الزوجة عندها تقلل من اهتمامها أيضا. وإذا كانت الوظيفة والمهنة والعمل والأشياء الأخرى أدعى للاهتمام لدى الزوج من بيته وزواجه، فالزوجة عندها لا بد وأن تتطلع كذلك إلى ما يحقق ذاتها.

لا بد من الإشارة هنا إلى أن دعاة التحرر النسائي قد كشفوا النقاب عن شعور مأسوي من الامتعاض يملأ قلب المرأة. إلا أن



المصدر الحقيقي لهذا الامتعاض لا يعود، في الأصل، إلى كون الرجال قد منعوا النساء من المشاركة الكاملة في المؤسسات الفاعلة في المجتمع، إنما مرده إلى كون الرجل قد تراجع عن المشاركة الكاملة والفعالة في مغامرة الزواج.

لم يمنح الرجل الغربي لا الزواج ولا الزوجة المنزلة والاحترام اللذين أقرهما الله لهما، فالمرأة تتضايق من فقد منزلتها إلى حد الامتعاض، فقد وضع الرجل العائلة في أسفل قائمة الأولويات.

ومع أن الرجل يحمل المرأة المسؤولية الكبرى في تربية أولاده، فهو يتركها تتدبر أمورها بنفسها. والجدير بالقول أن يتساءل الرجل عن كيفية العمل ليمنح بيته العناية المطلوبة كي يصبح زوجا مثاليا في عيني زوجته.

إذا كنت فعلا تطمح كي تصبح زوجا مثاليا، فلا تتملص من صيانة المنزل، مثلا، ومن عناء الحنفيات التي يتسرب منها الماء، والدهان المفسخ على الجدران، إلى ما هنالك من أعمال. فما رأيك بأن تخصص ثلاث ساعات مرة في الأسبوع لتنفيذ أعمال الصيانة التي يتطلبها المنزل بينما تكون زوجتك تهتم بالتنظيف؟

خامسا: إن زوجتك تحتاج إلى أن تذكرها من وقت إلى آخر بأنك مهتم بها.

أخيرا، إنها تحتاج إلى تأمين حاجاتها، وهذه الحاجات أساسية بالطبع: فالطريقة التي تشعر بها المرأة تجاه ذاتها وتجاه أولادها



سيكون لها تأثيرها على كل ما يجري في البيت. فإذا أحست أنها محترمة ومحبوبة، فهي تملك العنصر الأهم لدعوتها كمرأة وزوجة، وبالطبع، تبقى هناك الحاجات المادية التي لا بد من توفيرها.

من هذه الحاجات المادية، لا بد للزوج من أن يراقب بعناية صحة زوجته وحالتها الجسدية، تماما كما يراقب جسده. ومن المهم كذلك أن تراقب زوجتك، لعلها تتألم من الناحية العاطفية، وتحتاج إليك لتخفيف ما بها من ألم، فتجلس إلى جانبك وتخبرها بهدوء عما يزعجها. وفي هذه الحال، إنها لا تتطلب منك أكثر من الإصغاء والتفهم والمشاركة في الألم.

كيف نسعد في حياتنا الزوجية؟[1]

■ الكل منا يتوقع أن يتزوج في يوم من الأيام. فالزواج سنة من سنن الله في هذه الحياة وهو الوسيلة الوحيدة المشروعة أمام الإنسان المسلم لإشباع غريزته الجنسية وحاجاته العاطفية وتكوين الأسرة وإنجاب الذرية والمحافظة على استمرار الجنس البشري والأنساب والمواريث.

والكل منا يتمنى أن يسعد في حياته الزوجية وان يجد فيها الإشباع الذي يطمح إليه. ولكن هل السعادة الزوجية تعني بالضرورة صفاء العلاقة بين الزوجين على الدوام، وعدم وقوع مشاكل بينهما على الإطلاق؟ هذه نظرة رومانسية واهمة ولا يمكن أن تجد لها مكانا على أرض الواقع. فمادام الإنسان يختلف مع والديه وإخوانه وأخواته ويقع الخلاف والشقاق بينه وبينهم فإنه من الطبيعي أن يقع الخلاف والشقاق بينه وبين شخص آخر جاء من بيئة اجتماعية مختلفة.

وما دمنا نتحدث عن طرفين أحدهما ذكرا والآخر أنثى فإننا أمام اختلافات بيولوجية تقود الى اختلافات بين الزوجين في السلوك والتصور والميول والاهتمامات. مما يهيئ الأرضية لوقوع



(١) الدكتور عبدالله الفوزان - مجلة فواصل - العدد ١٤٩ - ١/١١/٢٠٠٤م.

الخلافات الزوجية. بل إن الخلافات الزوجية ضرورية أحيانا للسعادة الزوجية. فمثل هذه الخلافات هي السبيل لمراجعة طبيعة العلاقة الزوجية القائمة بين الزوجين ومن ثم تعديل الأخطاء وتصحيح المسار متى تم التعامل مع تلك الخلافات بروح المسؤولية من كلا الطرفين. أليس حدوث العطل في المركبة هو الذي يقودنا إلى إصلاحها وإعادتها إلى وضعها الطبيعي من جديد؟

والحق أن السعادة الزوجية تتحقق إذا توافرت جملة من الشروط. ومنها:

١- القناعة بالزواج من حيث توقيته وعدم إجبار أحد الطرفين عليه وإلا سعى للتخلص منه لأسباب تافهة.

٢- القناعة بأن الحياة الزوجية ملينة بالمسؤوليات والخلافات وليست مجرد قصة رومانسية حالمة كما تصورها بعض المسلسلات والبرامج الإعلامية.

٣- النظر إلى الزواج باعتباره قيمة دينية قبل أن يكون قيمة اجتماعية. فالمرء ينبغي أن ينظر إلى الزواج باعتباره عبادة يتقرب بها إلى الله عز وجل ويصبر على ما ينطوي عليه من مشقة ومسؤوليات ومشكلات كما يصبر على مشقة العبادات الأخرى احتسابا للأجر.

٤- القناعة بأن الزواج مدعاة إلى تقييد بعض الحريات التي كان يتمتع بها المرء قبل الزواج.




٥- الاستعداد للتحول من دور المرء كأعزب أو عزباء يتصرف بحرية ووفق هواه ومزاجه الى دوره كمتزوج ومتزوجة. أي الاستعداد لتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية واحترام إرادة الطرف الآخر.

٦- القناعة بأنه لا يوجد هناك زوج مفصل على مقاسات الزوجة ولا توجد زوجة مفصلة على مقاسات الزوج. فالاختلافات في الميول والاهتمامات واردة جدا، وبالإمكان إحداث التكيف والتجانس بين الزوجين من خلال المواءمة والتعديل في السلوك والقناعات عن طريق الحوار الهادئ.

٧- الحرص على أن يكون القرار النهائي بيد البنت أو الشاب من حيث توقيت الزواج وشريك الحياة حتى لا يكون الإكراه سببا في نفور الزوجين من بعضهما ومن ثم وقوع الخلافات والمشاجرات التي قد تقود إلى حدوث الطلاق. فالأهل ينبغي أن يكونوا شركاء في اتخاذ القرار لا أن يكونوا أوصياء. أما القرار النهائي من حيث القبول أو الرفض فيجب أن يكون في يد الشاب أو الشابة المقبلين على الزواج.

٨- التهيئة المسبقة للزواج وذلك بحضور الدورات والمحاضرات والندوات والاستفادة من خبرات المتخصصين والخبراء في الأسرة والزواج.

فالحياة الزوجية تجربة جديدة لها شروطها ومتطلباتها وقواعدها مثلها في ذلك مثل تجربة قيادة السيارة. حيث لا بد من تعلم مهارات القيادة وإلا تعرض المرء إلى بعض المآسي. كما أن الافتراض بأن أي شخصين مقبلين على الزواج هما بالضرورة مؤهلين للقيام بمتطلبات الحياة الزوجية هو افتراض خاطئ ولا بد من تهيئتهما لتجربة الزواج حتى تقل احتمالية فشلهما في حياتهما الزوجية.

كيف تحاور زوجتك؟[1]

■ لا تطيق المرأة الزوج الصامت الموحش، فالحياة تبدو ثقيلة مع زوج لا يحادث شريكته. فالزوج الذي يواجه المرأة بالصمت، يظهر احتقاره لها بشكل معين، والمرأة تمقت الرجل الذي يواجهها بهذه الطريقة.

من المهم جدا أن تواجه مشكلة الحوار مع الزوجة داخل البيت، فمن شأن تبادل الأفكار والأحاسيس أن يقوي من روابط الزواج، لذلك لا تعمل على إهماله، بل خطط له، وخصص له وقتا خاصا في برنامجك اليومي لئلا تضيع في خضم المشاكل المختلفة.

في بداية الزواج، بشكل عام، تتمتع معظم الأزواج بقدرة قوية على تبادل الكلام. ولكن إثر مرور عدة سنوات من الزواج، يتشكى البعض من عدم الرغبة في الكلام، كما كان يحصل في السابق.

عليك مواجهة هذه المشكلة أنت وزوجتك معا بشجاعة كاملة، فالاتفاق على تبادل الأفكار والمشاعر يزيل التردد ويعزز قول الحقيقة، فتكتشفان بعضكما من خلال تبادل الأفكار والأحاسيس.



(١) الزوج المثالي في أعين النساء – الدكتورة نورة بنت عبدالله العجلان–ط١– ١٤١٧هـ/١٩٩٦م.

لا تقلق من فتح حوار دائم مع زوجتك، إذ ينصحك خبراء علم الاجتماع باعتماد النقاط التالية:

- تعزيز جو الصداقة، فالصداقة تفترض أن تقضيا فترة طويلة من الوقت معا بالكلام والأحاديث في مختلف المواضيع والمشاكل.

- التصرف باحترام كامل وصدق عميق، والمطلوب أن يكون الزوج والزوجة صادقين مع الذات أولا، ثم مع بعضهما البعض في مرحلة ثانية.

- احترام خصوصيات الآخر. فتبادل المشاعر والأفكار لا يعني مطلقا التدخل في خصوصيات الشريك، لكن القصد هنا ليس أن يخبئ كل منهما أسرارا مهمة عن الآخر.

- تخصيص وقت مسائي قبل الخلود إلى النوم للتأمل والتفكير الهادئ الصامت، والتخطيط والتصميم على تخطي كل الصعوبات استنادا إلى الحوار الكامل.

- الاعتراف المتبادل بكل ما يواجهنا من مشاكل، عبر روح شجاعة تعتمد قول الحقيقة قبل كل شيء.

- المحافظة داخل البيت على أسرار أهل البيت، وعدم تسريب المشاكل والخلافات الى الخارج وإلا كبر الخلاف بدلا من أن يصغر.

من المضحك القول إن الرجل لا يستطيع أن يفهم المرأة، ومع هذا كله، لا يجوز مطلقا أن تتخلى عن فكرة الحوار المستمر مع زوجتك. ويعتقد خبراء علم النفس أن أفضل مناخ ينمو فيه المرء

نموا سليما هو الذي يستطيع فيه أن يعبر عن مختلف درجات شعوره.

من هنا، عليك أن تجعل من زواجك هدفا لتنمية العلاقات بينكما، عبر الحوار، إلى حد يستطيع فيه كل منكما أن يقول ما يرغب في قوله، وأن يفعل ما يرغب في فعله، وأن يكون الشخص الذي يرغب في أن يكونه من دون ممارسة أية ضغوط.

الحرية الكاملة هي أن يظهر المرء في وجوهه المختلفة من دون ضغوط أو كبت. ويجدر بك أن تجعلها أيضا من أهدافك البعيدة. فإن لم تتجه مباشرة نحو هذا الهدف، ربما تعرضت لتمزق شديد خلال السنة الأولى من الزواج، فإذا لم تدرك تلك الحرية خلالها، كان عليك أن تنتظر سنين عديدة لإصلاح ما تمزق.

والحوار موضوع دقيق للغاية لا مفر منه باعتبار أن الزوج والزوجة مختلفان عن بعضهما، خصوصا في البداية. ولا تنس أنك ستعتمد كل الاعتماد عليها، ومن واجبك أن تمضي بعض الوقت معها لتخفف عنها ضغط المنزل وترفع من معنوياتها كلما شعرت بأنها مرهقة.

قد تجد صعوبة في التفاهم مع المرأة في بعض الأحيان بسبب تقلب النساء، فمرة تكون الزوجة، بشكل عام، متوقدة الذهن، ومرة تبدو غير ذلك. والزوج المثالي هو الذي يكون على قدر من



الذكاء يمكنه من أن يعرف متى تكون زوجته غير ذلك فيتغلب على الكثير من المشاكل والصعوبات.

يعتقد خبراء علم النفس أن سر تقلب المزاج عند المرأة مرتبط بالحرية التي يمنحها إياها زوجها، والرجل المثالي هو الذي يمنح زوجته الحرية الكافية، فالحياة الاجتماعية تبنى على الحياة الفردية. فإذا منحتها الحرية فإنك تتحرر من تقلب مزاجها، وتخفف لديها الشعور بأنها ملكك، وهو أمر مناسب للاثنين معا من مختلف الوجوه.

والمقصود هنا أنك، عبر منحها الحرية الكافية، فإنك تفسح لها في المجال أكثر لتكون ذاتها، فتفسح لك بدورها في المجال لتحقق ذاتك. فالمهم أن تخصص مكانا ثابتا للحياة الفردية.

المراجـــع

أولا: الكتب:

١- موسوعة المرأة المسلمة، ج١، هيا بنت مبارك البريك، ط٥، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

٢- موسوعة المرأة المسلمة، ج٢، هيا بنت مبارك البريك، ط٢، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.

٣- خطوة خطوة نحو الهدف، ج٢، أحمد سالم بادويلان، ط٢، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م.

٤- النقاط العشر الذهبية، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط٢، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

٥- الطريق إلى القمة، ج١، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

٦- الوصايا الذهبية للمرأة العصرية، هيا بنت مبارك البريك، ط٢، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.

٧- أسرار الزواج السعيد، بثينة السيد العراقي، ط١، ١٤١٧هـ - ١٩٩٦م.

٨- اللمسة السحرية في السعادة الزوجية، فايز سليم البلوي، ١٤١٨هـ - ١٩٩٧م.

٩- المرأة والسعادة الزوجية - الدكتورة نورة بنت عبدالله العجلان- ط١- ١٤١٧هـ/ ١٩٩٧م.

١٠- الزوج المثالي في أعين النساء - الدكتورة نورة بنت عبدالله العجلان- ط١- ١٤١٧هـ/ ١٩٩٧م.

ثانيا: الصحف والمجلات:

١- مجلة الفرقان.

٢- مجلة الجديدة.

٣- مجلة زهرة الخليج.

٤- مجلة سيدتي.

٥- مجلة الفرحة.

٦- مجلة الشرق.

٧- مجلة الهدف.

٨- مجلة النادي.

٩- مجلة الجزيرة.

١٠- مجلة شهد.

١١- مجلة فواصل.

١٢- جريدة دنيا.




إصدارات الكاتب

١- أوليات سعودية، (طبعتان).

٢- أوليات كويتية.

٣- أوليات خليجية.

٤- أوليات نسائية.

٥- أوليات رياضية.

٦- أوليات أولمبية.

٧- أوليات الرياضة والرياضيين.

٨- أوليات كأس العالم.

٩- موسوعة المعلومات الميسرة، الجزء الأول، (٣ طبعات).

١٠- موسوعة المعلومات الميسرة، الجزء الثاني، (طبعتان).

١١- موسوعة المعلومات الميسرة، الجزء الثالث، (طبعتان).

١٢- موسوعة الثقافة للجميع، (طبعتان).

١٣- معجم الأسماء الملونة، (٣ طبعات).

١٤- مسابقات ومعلومات، المجموعة الأولى، (طبعتان).

١٥- مسابقات ومعلومات، المجموعة الثانية.

١٦- المسابقات الثقافية الشاملة، (طبعتان).



١٧- معلومات ومسابقات ثقافية.

١٨- الموسوعة الذهبية للمسابقات الثقافية، (٣ طبعات).

١٩- سؤال وجواب في الأسماء والكنى والألقاب، (٣ طبعات).

٢٠- المخدرات والمسكرات.. أضرارها وطرق الخلاص منها، (طبعتان).

٢١- رمضان في ذاكرة التاريخ وديوان الشعر.

٢٢- المرأة .. والأرقام القياسية.

٢٣- حروف من دفتر العشق، (ديوان شعر غنائي وطني).

٢٤- موسوعة الألغاز والتسلية الفكرية، (٥ طبعات).

٢٥- موسوعة كنوز الثقافة.

٢٦- النقاط العشر الذهبية، (طبعتان).

٢٧- أوليات أردنية.

٢٨- الطريق إلى القمة، الجزء الأول.

٢٩- الطريق إلى القمة، الجزء الثاني.

٣٠- أفضل الوصفات لسعادة الأزواج والزوجات.

٣١- ذهب القصيد (ديوان شعر).

٣٢- أجمل رسائل الجوال الشعرية.





رسالة إلى القارئ الكريم

القارئ الكريم..

عند وجود أية ملحوظات على الكتاب، يرجى التفضل مشكورا بإشعار المؤلف بذلك ليتم تعديلها – بإذن الله – في الطبعة القادمة وذلك على العنوان أدناه..

مع صادق الود والاحترام.

عنوان المراسلة

ص.ب ٧٠٣٩٨

الرياض ١١٥٦٧

المملكة العربية السعودية

جوال ٠٥٠٠٥٤٥٥٠٩٥

٠٥٠٠٨٢٧٣٢٠٩

بريد إلكتروني

ibn-aljazira@hotmail.com



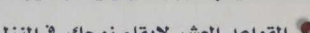

شركة مطابع نجد التجارية

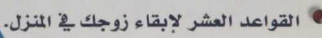


أفضل الوصفات لسعادة الأزواج والزوجات

كتابنا هذا أفضل الوصفات .. ولكنها ليست وصفات غذائية بل وصفات للسعادة الزوجية، وتقرؤون فيه موضوعات شتى تدور في فلك السعادة الزوجية ومنها:

- صفات الزوج المثالي والزوجة المثالية.
- كيف تجعل زوجتك أسعد امرأة في العالم ؟
- نصيحتان للعروسين من أجل حياة زوجية كلها عسل .
- نصائح لكلّ زوجة لكي تمتلك قلب زوجها.
- أربع عشرة نصيحة لتبعد زوجتك عن حض[illegible] أمها.
- هكذا يحبّك زوجك ولن ينظر لغيرك.





- القواعد العشر لإبقاء زوجك في المنزل.

99835 / 18 SR
COL # 343



ص.ب ١٠٢٤٤٨ الرياض ١١٦٧٥ - هاتف: ٩٢٠٠٢٢٢٢٩ - فاكس ٢٧٨٥٦٢٨
بريد إليكتروني E-mail: dartwaiq@zajil.net
موقعنا على الإنترنت www.dartwaiq.com

شركة مطابع نجد التجارية NAJD COMMERCIAL PRINTING PRESS
ردمك:٦-٤٥٩-٤٢-٠٠٢٦
ISBN 9960-42-401-4

